Second Edition

దృక్పథమే సర్వస్వం

మీ మనోదృక్పథాన్ని మార్చుకోండి...
మీ జీవితమే మారిపోతుంది!

జెఫ్ కెల్లర్

Telugu translation of *Attitude is Everything* by *Jeff Keller*

Second Edition

దృక్పథమే సర్వస్వం

సవ్యమైన మనోదృక్పథం కలవ్యక్తికి
లక్ష్యసాధనలో ఏ శక్తీ అడ్డుపడలేదు.
అపసవ్యమైన ఆలోచనా ధోరణితో ఉన్న వ్యక్తికి
ఈ భూమ్మీద ఏ శక్తీ సాయపడలేదు.

–థామస్ జెఫర్సన్

జెఫ్ కెల్లర్

అనువాదం:
పసుపులేటి గీత

Published by:

PENTAGON PRESS

Marketed by:

MANJUL
Manjul Publishing House

అంకితం

నామీద చెదరని విశ్వాసాన్ని ఉంచి, కలల్ని సాకారం చేసుకోవడంలో సదా నాకు ప్రోత్సాహాన్ని అందించిన నా భార్య డొలొరిస్‌కు ఈ పుస్తకాన్ని అంకితమిస్తున్నాను

కృతజ్ఞతలు

ప్రేమైక మార్గదర్శకత్వాన్ని, ఆశీర్వచనాల్ని నిరంతర ధారగా నామీద వర్షించిన దైవానికి...

నా తల్లికి, తండ్రికి, ఫ్రెదాకి, లియో కెల్లర్‌కి..., నాపై చూపించిన ప్రేమకు, నాకు చేసిన సహాయానికి, జీవితంలో దారిదీపాలుగా నిలిచిన నైతిక నియమాల్ని నాకు బోధించినందుకు మీకందరికీ నా కృతజ్ఞతలు.

నా పనిలో సహాయకారిగా నిలిచి, ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలతో పాటు మద్దతునందించిన నా సోదరుడు మార్క్ కెల్లర్‌కు...

ఈ పుస్తక ప్రచురణలో (ఆంగ్ల మాతృక - యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్) అమూల్యమైన సహాయాన్ని, సాంకేతిక సహకారాన్ని, మేథో సహకారాన్ని అందించిన స్టీవ్ ప్రైస్‌కి, కాథరిన్ గ్లోవర్‌కి, ఐఎన్‌టిఐ పబ్లిషింగ్ సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు. ఇంత పెద్ద పనిని ఇంత సులువుగా చేయవచ్చునని నేను ఊహించనే లేదు. ఒక బృహత్కార్యాన్ని నాకు సానుకూలం చేసినందుకు మీకందరికీ నా కృతజ్ఞతలు.

నాకు ఐఎన్‌టిఐ పబ్లిషింగ్ సంస్థను పరిచయం చేసినందుకు, నన్ను ప్రోత్సహించి, నాకు మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించినందుకు నా స్నేహితుడు జిమ్ డొనావెన్‌కు అభివాదాలు.

'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్' లోగోను రూపొందించిన కాథ్లీన్ రీగన్‌కు...,

తమ పరిజ్ఞానాన్ని, అనుభవసారాన్ని అందించి, ఒక వక్తగా, రచయితగా ఎదగడానికి నాకు అన్ని విధాలా తమ సహకారాన్ని అందించిన నేషనల్ స్పీకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులందరికీ...,

ఇన్నేళ్ళుగా వాణిజ్యపరంగాను, సంస్థాగతంగాను నాకు సహకరించిన నా కంపెనీ 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్'కు సంబంధించిన నా క్లయింట్లకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మిమ్మల్ని నా సొంత కుటుంబానికి చెందిన వారిగానే నేను భావిస్తున్నాను.

విషయ సూచిక

పరిచయం
నా జీవితాన్ని మార్చివేసిన ఆ రాత్రి....................................11

మొదటి భాగం: విజయం మనసులోనే మొదలవుతుంది

పాఠ్యాంశం-1
మీకు ప్రపంచాన్ని చూపే కిటికీ మీ దృక్పథమే....................................23
పాఠ్యాంశం-2
మీరు మనిషి రూపంలో ఉన్న అయస్కాంతం....................................33
పాఠ్యాంశం-3
విజయ మార్గాన్ని దర్శించండి....................................43
పాఠ్యాంశం-4
కొండలనైనా పిండిచేసే నిబద్ధత....................................55
పాఠ్యాంశం-5
సమస్యలే సదవకాశాలు....................................65

రెండవ భాగం: మీ పదాల్ని గమనించండి

పాఠ్యాంశం-6
మీ పదాలే ఆజ్యం పోస్తాయి....................................79
పాఠ్యాంశం-7
మీరెలా ఉన్నారు?....................................93
పాఠ్యాంశం-8
ఫిర్యాదులు మానుకోండి....................................103

మూడవ భాగం: స్వయంకృషికి తోడయ్యే భగవత్కృప

పాఠ్యాంశం-9

సానుకూల బృందంలో చేరండి.. 11

పాఠ్యాంశం-10

భయాల్ని జయించండి, నిర్భయంగా ఎదగండి.. 12

పాఠ్యాంశం-11

వైఫల్యమే విజయ సోపానం.. 13

పాఠ్యాంశం-12

కలిసి పనిచేస్తే కలదు సత్ఫలితం.. 151

ముగింపు

దృక్పథాన్ని మార్చుకోండి జీవితాన్ని మార్చుకోండి.. 165

పరిచయం

నా జీవితాన్ని మార్చివేసిన ఆ రాత్రి

> *నా తరానికి సంబంధించిన ఒక గొప్ప ఆవిష్కరణ ఏమిటంటే,*
> *మనుషులు తమ మనోదృక్పథాల్ని సవరించుకోవడం ద్వారా*
> *తమ జీవితాల్ని తామే మార్చుకోగలుగుతున్నారు.*
>
> -విలియమ్ జేమ్స్

నేను 1980లో ఒకానొక న్యాయకళాశాల నుంచి పట్టభద్రుడినైన తరువాత, ఇక జీవితమంతా న్యాయవాదిగానే గడుపుతానని అనుకున్నాను. నిజానికి నాకు యుక్తవయసు వచ్చినప్పటినుంచీ నేను కన్న కల కూడా అదే.

మొదట్లో అంతా నల్లేరు మీద నడకలాగానే సాగింది. ఆ ఏడాది వేసవిలో నేను అహర్నిశలూ న్యాయశాస్త్ర గ్రంథాల్ని ఆపోసన పట్టి, బార్ ఎగ్జామినేషన్‌లో (పరీక్షలో) కృతకృత్యుడినయ్యాను. న్యూయార్క్‌లో న్యాయవాదిగా నా వృత్తి జీవితాన్ని ఆరంభించడానికి అనుమతిని పొందాను. ఆ రోజుల్లో నా వ్యక్తిగత జీవితం కూడా మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలుగా ఉండేది. న్యాయకళాశాలలో నా సహాధ్యాయి డొలొరిస్‌ని నేను 1981 ప్రథమార్థంలో వివాహం చేసుకున్నాను. విజయం, సంతోషం ముప్పిరిగొన్న జీవితం హాయిగా సాగిపోయింది.

హాయిగా సాగిపోయిందన్నది కేవలం నా భావనే ఏమో?!

కొన్నేళ్ళపాటు న్యాయవాదిగా గడిపిన వృత్తి జీవితం నాకెంత మాత్రమూ సంతోషాన్నివ్వలేదని నేను నెమ్మదిగా గ్రహించాను. ఒక న్యాయవాదిగా సంతోషించదగిన కొన్ని విషయాలు నా జీవితంలో తారసిల్లిన మాట నిజమే. తమ వివాదాల్ని పరిష్కరించుకోవడంలోను, ముఖ్యంగా ఏళ్ళూపూళ్ళూ కోర్టుల

చుట్టూ కాళ్ళరిగేలా తిరిగే శ్రమను తప్పించడంతోను ఇతరులకు సహాయపడేవాణ్ణి. అది నిజంగా ఆనందకరమైన విషయమే. అయినప్పటికీ, ఒక న్యాయవాదిగా నాకు సరిపడని అనేక విషయాలు కూడా ఉన్నాయి. అవన్నీ కలిసి నా జీవితాన్ని పీల్చిపిప్పి చేశాయి. గుట్టలకొద్దీ దస్తావేజుల మధ్య, కోర్టులో సమర్పించాల్సిన పత్రాల మధ్య నలిగిపోయేవాడిని. దీనికి తోడు నిరంతరం వాయిదాలు, జాప్యాలతో కూడా విసిగిపోయేవాడిని. ఒక కేసు విచారణ పదిసార్లు వాయిదా పడడమన్నది అసామాన్యమైన విషయమేమీ కాదు కదా.

పనికి వెళ్ళాలంటేనే వణుకు

నా పనిని పళ్ళబిగువున లాగించేవాడిని. కానీ ఎంత కష్టపడినా కష్టం పెరిగిందే తప్ప తరగలేదు. ఒక న్యాయవాదిగా నేను చాలా అసంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నాను. నేను చాలా అసహనంగా, నిస్పృహతో జీవితాన్ని ఈడుస్తున్నాను. మొహమాటం లేకుండా చెప్పాలంటే నాకు జీవితమంటేనే రోత పుట్టింది. ఎక్కడా చిటికెడంత ఆశ కనిపించడం లేదు.

తెల్లవారితే పనికి వెళ్ళాలంటేనే భయపడే ఉద్యోగమేదైనా మీరు చేశారా? ప్రతిరోజూ ప్రపంచపు బరువునంతా మీ భుజస్కంధాల మీదే మోస్తున్నంత బాధను అనుభవించారా?

అవును. అప్పట్లో నేను కూడా సరిగ్గా అలాంటి బాధనే అనుభవించాను. అక్షరాలా నా వెన్ను వంగిపోయిందంటే నమ్మండి. నేను శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో వేదనను అనుభవించాను. చూడ్డానికి ముసలివాడిలా తయారై పోయాను. తరచూ తలనొప్పితో సతమతమవుతుండేవాడిని. కడుపులో ఎప్పుడూ వికారంగా ఉండేది. నాకేదో పెద్ద జబ్బు చేసిందన్న భయం పట్టుకుంది. డాక్టర్ల దగ్గరికి వెళ్ళి చూపించుకున్నాను. వాళ్ళు కొండవీటి చాంతాడంత వైద్య పరీక్షల జాబితాల్ని రాసిచ్చారు. అన్ని పరీక్షల్ని చేయించుకున్నాను. ప్రతి పరీక్షలోనూ నాకు శారీరకంగా ఏ లోపమూ లేదని తేలేది. కడుపులో వికారాన్ని ఆపడానికి మాలోక్స్‌ని వాడమని ఒక డాక్టరు సలహానిచ్చాడు.

నేనొక జీవచ్ఛవంగా మారిపోయాను. జీవితమంతా నిరర్థకంగా కనిపించింది. రోజురోజుకూ ఇంతింతలుగా పెరుగుతున్న ఈ వేదన వల్ల నా రూపమే మారిపోయింది. అప్పట్లో ఇరవైల్లో ఉన్న నేను నలభైలు దాటిన వాడిలాగా కనిపించేవాడిని!

నాకు 1985 ప్రథమార్థంలో ముప్పై ఏళ్ళు వచ్చాయి. అప్పటికే నేను పూర్తిగా అలసిపోయాను. ఒకానొక సాయంత్రం నేను నా గదిలో ఒంటరిగా కూర్చుని ఉన్నాను. ఏదో మారబోతున్నట్టుగా అనిపించింది. ఏం చేయాలో తోచలేదు. అంతే, 'ఇంతకంటే నా జీవితంలో నేను చేయాల్సింది ఎంతో ఉంది... ఈ బాధ, దుఃఖానికంటే నా జీవితంలో నేను చేయవలసింది ఎంతో ఉంది...' అంటూ పెద్దగా కేక పెట్టాను.

ఊహించని దిశ నుంచి అందిన సాయం

ఆ రోజు రాత్రి నేను టీవీ చూస్తున్నాను. నడిరాత్రి దాటిపోయింది. ఒంటిగంట అయిందనుకుంటా. నా భార్య డొలొరిస్ ఆసరికే నిద్రపోయింది. నేను నిరాశలో కూరుకుపోయాను. నిద్ర పట్టలేదు. పదే పదే చానళ్ళు మారుస్తూ కూర్చున్నాను. ఏదో ఒకటి చూస్తూ కాలక్షేపం చేయాలన్నదే నా ఉద్దేశం. చానెళ్ళలో వార్తలు, సమాచారం, ప్రకటనలు దొర్లిపోతున్నాయి. నిజానికి నేను ఒక్క క్షణంలో ఆ ప్రకటనను చూడకుండా చానెల్‌ను మార్చేసేవాడినే. కానీ ఆసక్తికరమైనదేదో వినబడి ఆగిపోయాను. ఆ టీవీ ప్రకటనలో ప్రదర్శిస్తున్న వస్తువు పేరు 'ది మెంటల్ బ్యాంక్'. దాని గురించి 'బ్రాడీ బంచ్' సినిమాలో నటించిన ఫ్లోరెన్స్ హెండర్సన్ ప్రకటనలో వివరిస్తోంది. మెంటల్ బ్యాంక్ అన్నది ఒక హోమ్‌స్టడీ కోర్సు. ఇంటినుంచే ఆ కోర్సును పూర్తి చేయవచ్చు. మన ఉపచేతనకు సంబంధించిన నమ్మకాల ద్వారానే మనం మన జీవితంలో ప్రతిదాన్నీ పొందుతామని చెప్పే కోర్సు అది.

> మిమ్మల్ని గురించి మీరేమనుకుంటున్నారో మీరు అది కాదు. కానీ మిమ్మల్ని గురించి మీరెలా ఆలోచిస్తున్నారో అది మీరే!
>
> – డాక్టర్ నార్మన్ విన్సెంట్ పీలే

అది నాలో చాలా ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. ఆ కోర్సులో చేరాలని నేను నిర్ణయించుకున్నాను. వెంటనే నా క్రెడిట్ కార్డును తీసి, దాని ద్వారా రుసుము చెల్లించి, కోర్సులో చేరిపోయాను.

నా గదిలో నేను గడిపిన ఆ రాత్రి నా జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది.

ఒకటి, రెండు రోజుల తర్వాత కాస్త జంకుతూ, నేను చేసిన పని గురించి నా భార్య డొలొరిస్‌కు చెప్పాను. ఆమె నిర్ఘాంతపోయింది.

'నువ్వేం చేశావో తెలుస్తోందా?' ఆమె ఆశ్చర్యంతో అడిగింది. నేను ఆ కోర్సు కోసం డబ్బు చెల్లించడమన్నది ఆమె అభ్యంతరం కాదు. అలాంటి కోర్సులో చేరడమన్నది నా వ్యక్తిత్వానికి సరిపడని పని. అది కూడా ఒక టీవీ ప్రకటన చూసి...!

కొన్నిరోజుల తరువాత, కోర్సుకు సంబంధించిన పాఠ్యాంశాలు ఇంటికి వచ్చి చేరాయి. చదివేకొద్దీ అవి చాలా ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయనిపించింది. మన జీవితపు నాణ్యతని మన ఆలోచనలు ఎలా నిర్ణయిస్తాయన్నది ఆ పాఠ్యాంశాల్లో వివరించారు. ఇంతవరకూ నాకు ఇలాంటి విషయాల గురించి తెలియదు. దురదృష్టమేమిటంటే, వీటిగురించి మనకు పాఠశాలల్లో కూడా ఎవ్వరూ వివరించరు.

ది మెంటల్ బ్యాంక్ కోర్సు ఇచ్చిన ప్రేరణతో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన ఇతర పుస్తకాల్ని, సరంజామాని సేకరించడం మొదలు పెట్టాను. నెపోలియన్ హిల్, ఒగ్ మాండినో, నార్మన్ విన్సెంట్ పీలే, రాబర్ట్ షల్లర్ వంటి వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుల రచనల్ని చదవడం ప్రారంభించాను. నేను ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా బైబిల్‌ను చదవడం కూడా మొదలుపెట్టాను. జిగ్ జార్గ్లర్, ఎర్ల్ నైటింగేల్, జిమ్ రాన్, బాబ్ ప్రోక్టర్ ఇంకా అనేకమంది ప్రసంగాలకు సంబంధించిన ఆడియో కార్యక్రమాల్ని కూడా శ్రద్ధగా వినేవాణ్ణి. దప్పికతో గొంతు తడారిపోయి, ఎడారిలో దారీతెన్నూ లేకుండా తిరిగే వ్యక్తికి హఠాత్తుగా నదీప్రవాహం ఎదురైనట్టు ఉంది నా పరిస్థితి!

అంటే నా జీవితం సాంతం ఒక్క రాత్రిలో ఒక్కదాటున మారిపోయిందని నేను చెప్పలేను. ఎందుకంటే నిజానికి ఇదంతా ఒక్క రాత్రిలో జరిగింది కాదు. ఏ క్షణంలోనైతే నేను నా ప్రతికూల దృక్పథాన్ని వీడి సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకున్నానో, ఆ క్షణం నుంచి స్పష్టమైన ఫలితాల్ని పొందాను.

నాకిప్పుడంతా బాగుంది. మరింత శక్తిమంతంగా తయారయ్యాను. ఇంతకు ముందు సాధించని లక్ష్యాల్ని సాధిస్తున్నాను. ఇదంతా కేవలం నా దృక్పథంలో వచ్చిన మార్పు వల్ల మాత్రమే చేయగలిగాను! ఇప్పుడు ఎవరైనా నన్ను నా వయస్సు ఎంత అని అడిగితే, నేను 52 ఏళ్ళు అని జవాబిస్తాను. సంతోషకరమైన విషయం ఏమిటంటే, నా జవాబు విన్నవాళ్ళంతా ఆశ్చర్యంగా 'మీరు బాగా చిన్నవారిలా కనిపిస్తున్నారు!' అంటున్నారు.

అంతా మనోదృక్పథంలోనే ఉంది!

న్యాయవాది వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడైన తీరు...

న్యాయవాదిగా నేను నా వృత్తిని కొనసాగిస్తూనే, తీరిక వేళల్లో నా కోర్సును కూడా వదలకుండా చదివేవాడిని. సానుకూల దృక్పథం నాకు పనిలో సహాయకారిగా నిలబడింది. కానీ నా వృత్తిపట్ల ఎన్నడూ ప్రదర్శించని ఆసక్తి ఏదో నా 'వ్యాసంగం'పట్ల నాలో గట్టిగా పాదుకుంది. ప్రస్తుతం చేస్తున్న పనిని శాశ్వతంగా వదిలిపెట్టి, ఏదో ఒకనాటికి నేను నాకిష్టమైన పనిలోకే వెళ్ళిపోతానని కలలు కంటూ ఉండేవాడిని.

నాలుగేళ్ళ పాటు మనోదృక్పథం, వ్యక్తిత్వ వికాస సిద్ధాంతాల గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేసిన తరువాత నేను 1989లో స్థానిక హైస్కూల్‌లో ఏర్పాటైన వయోజన విద్యాకార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి సంసిద్ధుడినయ్యాను. సాయంత్రం వేళల్లో ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన సదస్సులు జరిగేవి. ఈ సదస్సుల్లో ప్రసంగించడానికి అంగీకరించాను. నా ప్రసంగాలతో రెండు గంటల పాటు ఒక తరగతిని నిర్వహిస్తే, హైస్కూల్ వాళ్ళు నాకు ముప్పై డాలర్లు ముట్టజెప్పేవాళ్ళు. ఈ మాత్రపు ఆదాయాన్ని చూసుకుని చేస్తున్న పనికి తిలోదకాలివ్వగలమా?!

నేను నా మొదటి ప్రసంగాన్ని ఇవ్వడానికి తరగతి ముందు నిలబడగానే, భయంతో స్తంభించిపోయాను. నా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం మొదలైంది. ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టేశాయి. కానీ ఏదో విధంగా ధైర్యాన్ని పుంజుకుని, పనికి ఉపక్రమించాను. నా ప్రసంగాన్ని విద్యార్థులు ఎంతగానో మెచ్చుకున్నారు. నా జీవితాన్ని ఆమూలాగ్రం మార్చివేసిన జ్ఞానాన్ని తరగతి గదిలో విద్యార్థుల ముందు ఉంచుతున్నప్పుడు నా నవనాడులూ తెగిపోతాయేమో అన్నంత ఉద్వేగాన్ని అనుభవించాను. ఆ జ్ఞానం నాకు మేలు చేసినట్టే ఇతరులక్కూడా మేలు చేస్తుంది!

> మిమ్మల్ని మీరే మార్చుకోవడంలో మీ
> సొంత శక్తి యుక్తుల్ని శంకించకండి
>
> –హెచ్. జాక్సన్ బ్రౌన్ జూనియర్

నా దారిలో నేను ప్రయాణిస్తున్నాను.

క్రమంగా నా ప్రసంగాలకు చెల్లించే పారితోషికం మరింతగా పెరిగింది. న్యాయవాదిగా నా వృత్తికి తిలోదకాలిచ్చే రోజు మరెంతో దూరం లేదని నేను 1990లో నిర్ణయించుకున్నాను. ఇదేమీ అంత ఆషామాషీ నిర్ణయం కాదు. న్యాయవాదిగా పట్టభద్రుణ్ణి కావడానికి నేను నాలుగేళ్ళ పాటు కళాశాలకు, మరో మూడేళ్ళపాటు న్యాయ కళాశాలకు విధిగా హాజరయ్యాను. దీనికంటే ముఖ్యంగా

నేను నా జీవితంలో పదేళ్ళపాటు ఒక న్యాయవాదిగా పనిచేశాను. ఒక వృత్తి జీవితం కోసం మీరు ఇంత విలువైన సమయాన్ని వెచ్చించిన తరువాత, దాన్నుంచి పూర్తిగా తప్పుకోవడమంటే మాటలు కాదు.

నిజమే. 'డబ్బు' ఆలోచించాల్సిన విషయమే. మరికొన్ని సంవత్సరాల్లో న్యాయవాదిగా నేను లక్ష డాలర్లని ఆర్జించే స్థాయికి చేరుకుంటాను. ఇప్పటికే నేను ఆ దారిలో ఉన్నాను. న్యాయవాదిగానే కొనసాగితే లక్షడాలర్ల ఆర్జన కూడా కొనసాగి తీరుతుంది.

ఒక దృఢ నిర్ణయం

నా కొత్త 'వ్యాసంగం' నుంచి నేను కాసింత ఎక్కువ ఆదాయాన్ని సంపాదిస్తున్నప్పటికీ, ఈ దిశగా ఒక కొత్త సంస్థను ప్రారంభించాలంటే ఎన్నో ఖర్చులుంటాయన్న విషయాన్ని నేను గ్రహించాను. అదృష్టవశాత్తూ నేను, డొలొరిస్ కలిసి కొన్నేళ్ళుగా కొంత మొత్తాన్ని ఆదా చేశాం. నా ఆదాయానికి మరికొంత చేర్చడం కోసం నేను 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్' అనే నా లోగో కింద కొంత వ్యాపారాన్ని అమ్మకానికి పెట్టాను. అది అనివార్యం. నా కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడానికి ఆర్థికంగా నేను సాహసోపేతమైన నిర్ణయాల్నే తీసుకోవాలి.

నా దారిలో ప్రయాణించడానికి ఇదే సరైన సమయం. కొత్త వృత్తి దిశగా నేను న్యాయవాది వృత్తి నుంచి వేరు పడుతున్న భావన కలుగుతోంది. శ్రోతల ముందు ప్రసంగించిన ప్రతిసారీ, లేదా వ్యక్తిత్వ వికాసం గురించి వ్యాసం రాసిన ప్రతిసారీ నేను ఎంతో ఉత్తేజాన్ని పొందుతాను. నాకేది తగిన పనో నాకిప్పుడు బాగా తెలుసు.

> మంచి భవిష్యత్తుకు సానుకూల దృక్పథమన్నది ఒక పాస్‌పోర్టు వంటిది
>
> - అపరిచిత వ్యక్తి

కాబట్టి నేను నెమ్మదిగా మారడం మొదలు పెట్టాను. న్యాయవాదిగా వారానికి నాలుగు రోజులు పనిచేయడం, అటు తరువాత దాన్ని వారానికి మూడు రోజులుగా కుదించడం, ఆ తరువాత వారానికి రెండు రోజులు మాత్రమే ఆ పనికి కేటాయించడం... ఇలా 1992 వరకూ గడిచింది. చివరికి నేను పూర్తిస్థాయి వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడిగా, రచయితగా స్థిరపడ్డాను.

మీరు నమ్మి తీరాలి. నేను నా న్యాయవాద వృత్తిని ఏకమొత్తంగా వదిలేసి మనోదృక్పథాల విశ్లేషకునిగా మారానని చెప్పినపుడు మా అమ్మ పెద్దగా

ఆనందించలేదు. ఎంతైనా 'నా కొడుకు ఒక న్యాయవాది' అని చెప్పుకోవడమే గొప్ప కదా మరి!

జీవితంలో కీలకమైన నిర్ణయాల్ని తీసుకున్నప్పుడు మీరు ఇలాంటి విషయాలెన్నిటినో ఎదుర్కోవాలి. మీ నిర్ణయాల్ని కొందరు తప్పుబడతారన్నది నిజం. అనుకున్న నిర్ణయాన్ని అమలు చేయాలంటే మనం జీవితంలో కొన్ని కోల్పోవలసి ఉంటుంది. మరింత ముందుకు కొనసాగడం కోసం కొన్ని వెనుకడుగులు కూడా వేయాల్సి ఉంటుందనే తెలివిని సంపాదించాను. దీనంతటిలో భాగంగా డబ్బు, గౌరవం, న్యాయవాద వృత్తిలో ఉండే భద్రత వంటి వాటిని నేను పణంగా పెట్టాల్సి వచ్చింది. మరో విషయమేమిటంటే, కొత్తవృత్తిలో నేను మరింత అభివృద్ధి సాధించడాన్ని చూసిన తరువాత, నా తల్లి కూడా నాకు అన్నుదన్నుగా నిలబడడం మొదలుపెట్టింది. దాంతో నేను నా పనిని మరింత ఉత్సాహంతో కొనసాగించాను.

నా వృత్తిలో మార్పుల్ని గురించిన ఈ కథనంతా మీకు నేను ఎందుకు చెబుతున్నాను? నేను చేసిన దాంతో మీ మెప్పును పొందాలని మాత్రం కాదు. నన్ను నమ్మండి, ఈ దారిలో నేను ఎన్నో తప్పులు, అపరాధాలు చేశాను.

దృక్పథాన్ని మార్చుకున్నందున నా జీవితం ఎంతటి పెనుమార్పులకు లోనయ్యిందో - ఆ తరువాత అది ఎంతటి మంచి మలుపు తిరిగిందో మీకు తెలియాలని మాత్రమే ఇదంతా చెప్పాను.

సాక్ష్యం సానుకూలంగానే ఉంది, నిజంగా... *దృక్పథమే సర్వస్వం!*

ఈ పుస్తకం మీకు చేసే మేలేమిటి?

ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేసే ముందు మరికొన్ని ఆలోచన్ని పంచుకుందాం. మీరు ప్రతికూల స్వభావులా, సానుకూల స్వభావులా అన్న విషయంతో నిమిత్తం లేకుండా ఇప్పటికిప్పుడు మీకు ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడి తీరుతుంది.

ఒకవేళ మీరు ప్రతికూల స్వభావులే అయినా నిరాశ చెందకండి. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన సూత్రాల్ని ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా మీరు సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకుని, తద్వారా మీ జీవితంలో నమ్మశక్యం కాని విషయాల్ని సాధించవచ్చు. ఒకవేళ మీరు సానుకూల స్వభావులైతే ఈ సూత్రాల్ని ఆచరించటం ద్వారా మరిన్ని విజయ శిఖరాల్ని అధిరోహించవచ్చు. మరింత సంతృప్తిని పొందవచ్చు.

జీవితంలో కొందరు నిరాశాజనకమైన ఫలితాల్ని పొందుతుండగా, మరికొందరు విజయాల్ని సాధించడంలోని మర్మమేమిటో తెలుసుకోవడానికి నేను ఇరవై ఏళ్లపాటు

> ఉత్సాహంగా పనిచేయండి, ఆలోచించండి,
> మాట్లాడండి, సానుకూల ఫలితాలన్నీ మీవే!
> –మైఖేల్ లెబోయెవే

పరిశోధించి, శ్రమించాను. ఇందులో భాగంగా మానవ మనోదృక్పథం, విజయ సూత్రాలకు సంబంధించి కొన్ని వందల పుస్తకాల్ని, వేలాది వ్యాసాల్ని చదివాను. దాదాపు మూడువేల గంటల పైచిలుకు ఆడియో కార్యక్రమాల్ని కూడా శ్రద్ధగా ఆలకించాను. ఎందరో విజేతల్ని వారి 'విజయ రహస్యాల' గురించి అడిగి తెలుసు కున్నాను.

అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న ప్రతి విజయసూత్రాన్ని నేను వ్యక్తిగతంగా ఆచరించి, అనుభవపూర్వకంగా పరీక్షించాను. కాబట్టి నా స్వానుభవం ఆధారంగా ఈ పుస్తకంలోని సూత్రాలు ఎంతో ఉపయుక్తమైనవని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను – అంతేకాదు, మీ జీవితాన్ని ఆమూలాగ్రం మార్చివేసే శక్తి వాటికి ఉందని కూడా చెప్పగలను.

దయచేసి నన్ను అపార్థం చేసుకోవద్దు. ఇలాంటి విషయాలకు సంబంధించి నేను 'సర్వజ్ఞుడి'నని చెప్పడం నా ఉద్దేశం కాదు. అసలు అలాంటి ఉద్దేశమే నాకు లేదు. నన్ను నేను నిరంతర అభ్యాసిగానే అభివర్ణించుకుంటాను. ప్రతిరోజూ అభ్యాసంలోనే కొనసాగుతాను.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ప్రతికూల దృక్పథమంటే ఏమిటో నాకు బాగా తెలుసు. నా జీవితంలోని మొదటి ముప్పై ఏళ్ళని నేను అలాంటి దృక్పథంతోనే గడిపేశాను. మనల్ని మనం సందేహించడం, మన సామర్థ్యాల్ని శంకించడం అంటే ఏమిటో నాకు చక్కగా తెలుసు. ఎందుకంటే నేను ముప్పై ఏళ్ళు అలాగే గడిపాను. నా జీవితంలో సానుకూల ఫలితాలన్నీ ఈ పుస్తకంలో మీరు చదవబోయే సూత్రాల్ని ఆచరించిన ఫలితమే.

ఆలోచించండి, మాట్లాడండి, ఆచరించండి

ఈ పుస్తకం మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది. ప్రతి భాగమూ కొన్ని పాఠ్యాంశాల్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి, మీకు అవసరమైన సందర్భంలో అవసరమైన పాఠ్యాంశాన్ని తెరిచి, దాన్ని మళ్ళీ చదవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

విజయం మనసులోనే మొదలవుతుంది అనే మొదటి భాగంలో, మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మనోదృక్పథం, నమ్మకం ఎంతటి శక్తిమంతమైనవో వివరించడానికి

ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం. మీ ఆలోచనా ధోరణి మీదే మీ విజయం ఎలా ఆధారపడి ఉంటుందో మీరు ఈ భాగంలో తెలుసుకుంటారు.

మీ పదాల్ని గమనించండి అనే రెండో భాగంలో, మీరు మాట్లాడే పద్ధతి మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాం. మీ మాటలమీద మీ దృక్పథం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందో, మీ లక్ష్యాల్ని సాధించడంలో సానుకూలమైన భాష ఎంతగా సహాయపడుతుందో ఇందులో వివరించాం.

'స్వయంకృషికి తోడయ్యే భగవత్కృప' అనే మూడో భాగంలో, మన ప్రయాణంలో తుది మజిలీకి చేరుకుంటాం. ఒకవేళ మీరు సానుకూలంగా ఆలోచించినా, సానుకూలంగానే మాట్లాడినా... మీరు ఆచరణలోకి అడుగు పెట్టనిదే మీ కలల్ని సాకారం చేసుకోలేరు. ఊరికే కూర్చుని, విజయం దానంతట అదే మీ దారిలోకి రావాలని ఆశిస్తే, అది జరిగే పని కాదు. మీ కలల్ని నిజం చేసుకునే దిశగా అంచెలంచెలుగా అనుసరించాల్సిన ఆచరణ సూత్రాల్ని ఈ భాగంలో నేర్చుకుంటారు.

ఎప్పుడైతే మీరు మీ విజయాలనికి బాటలు పరిచే విధంగా ఆలోచిస్తారో, మాట్లాడతారో, ఆచరిస్తారో అప్పుడే మీలోని శక్తియుక్తులన్నీ ద్విగుణీకృతమవుతాయి. జీవితంలో మీరు అనూహ్యమైన విజయాల్ని సాధించే మార్గంలోకి అడుగు పెడతారు.

మీరు కలలో కూడా ఊహించని విజయాన్ని, సంతోషాన్ని సాధించే దిశగా మీ ప్రయాణాన్ని మొదలు పెట్టబోతున్నారు. ఇక బయలు దేరండి.

మొదటి భాగం

విజయం మనసులోనే మొదలవుతుంది

> విజయం ఒక మానసిక స్థితి. మీరు విజయాన్ని కోరుకున్నట్టయితే
> మిమ్మల్ని మీరే ఒక విజయంగా భావించడాన్ని మొదలు పెట్టండి.
>
> –డాక్టర్ జాయిస్ బ్రదర్స్

పాఠ్యాంశం-1

మీకు ప్రపంచాన్ని చూపే కిటికీ మీ దృక్పథమే

మిమ్మల్ని మీరు ప్రకాశవంతంగా ఉంచుకోండి.
ప్రపంచాన్ని మీకు చూపించే కిటికీ మీరే.

-జార్జి బెర్నాడ్ షా

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటైంది. సారాకు బాగా ఆకలేస్తోంది. ఇంతవరకు పనిచేసిందేమో ఇక పనికి కాసింత విరామమిచ్చి, దగ్గర్లోని కాఫీషాపుకు వెళ్ళి కాసింత ఎంగిలి పడాల్సిందేనని ఆమె నిర్ణయించుకుంది.

కాఫీ షాపులోకి సారా అడుగుపెట్టిన కొన్ని నిమిషాల తరువాత శామ్ షాపులోకి వచ్చాడు. అతను కూడా మధ్యాహ్న భోజనం నిమిత్తమే అక్కడికి వచ్చాడు. సారాకు కొన్ని టేబుళ్ళ దూరంలో అతను కూర్చున్నాడు.

ఆ మధ్యాహ్నం వారిద్దరికీ భోజనానికి వడ్డించడానికి ఒకే వెయిట్రెస్ వచ్చింది. వెయిట్రెస్ తన కస్టమర్ల నుంచి ఆర్డర్లను తీసుకునే సమయం ఆ కాఫీషాపులో అందరికీ ఒక్కలాగే ఉంటుంది. అంటే భోజనానికి ఆర్డరు ఇవ్వాలంటే ఎవరికైనా ఒకే సమయమే పడుతుందన్నమాట. అలాగే ఆహారం వారి టేబుళ్ళ మీదికి రావడానికి కూడా కస్టమర్లందరికీ ఒక్కలాంటి వ్యవధే పడుతుంది. ఒకిరికి ఎక్కువ సమయం, మరొకరికి తక్కువ సమయం అంటూ ఎలాంటి తేడాపాడాలుండవు. అందరికీ వారు కోరుకున్నట్లుగానే మంచి రుచికరమైన భోజనం అక్కడ లభిస్తుంది. భోజనం తరువాత బిల్లును ఇవ్వడానికి వెయిట్రెస్ ఒకే విధమైన వ్యవధినే పాటిస్తుంది. ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, భోజనాన్ని సరఫరా చేయడంలో ఎలాంటి అనవసరపు ఆలస్యానికీ తావులేదన్నమాట. అలాగే ఎలాంటి వివక్షకూ తావుండదు.

కానీ ఇలా అందరికీ ఒకేలా వర్తించే విషయాలకు ఇంతటితో తెరపడుతుంది.

సారా కాఫీ షాపులోకి వచ్చేముందు ముఖమ్మీద చెరగని చిరునవ్వుతో అక్కడ అడుగు పెట్టింది. ఆమె నడకలో, అడుగు తీసి అడుగు వేయడంలో కూడా ఉత్సాహం కనిపించింది. ప్రపంచం పట్ల ఆమె ధోరణిలో సానుకూలత వ్యక్తమైంది. అందరికీ ఆమె ప్రసన్నంగానే కనిపించింది. ఆమె శారీరక హావభావాలు కూడా ఆమెలోని సానుకూల ధోరణికే అద్దం పట్టాయి. సారా తన వెయిట్రెస్‌తో సరదాగా మాట్లాడింది. సంతృప్తిగా భోజనం చేసింది. తిరిగి కొత్త ఉత్సాహంతో, శక్తితో ఆమె తన పనిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

ఇక శామ్ విషయానికి వస్తే, కాఫీషాపులోకి అతను గంటు పెట్టుకున్న ముఖంతో అడుగు పెట్టాడు. రోజంతా ఏదో విషాన్ని తిన్నట్టుగా ఉంది అతని వైఖరి. అతని శరీరం వంగిపోయింది. ఆందోళనగా కనిపించాడు. అతని శారీరక హావభావాలు ఎలా ఉన్నాయంటే ఎవరినైనా 'దూరంగా ఉండండి' అంటూ హెచ్చరించినట్టున్నాయి. తాను వచ్చీరాగానే వెయిట్రెస్ తన దగ్గరకు పరుగు పరుగున వచ్చి ఆర్డరు తీసుకోలేదని అతను చిన్నబుచ్చు కున్నాడు. ఆర్డరు ఇచ్చిన తరువాత భోజనం ఆలస్యంగా వచ్చిందంటూ చిరాకు పడ్డాడు. భోజనం రుచిగా లేదని వంకలు పెట్టాడు. భోజనం ముగించిన వెంటనే చేతికి బిల్లు అందించలేదని అగ్గిమీద గుగ్గిలమయ్యాడు.

> మంచికోసం కానీ, చెడుకోసం కానీ దృక్పథాలన్నవి రోజుకు 24 గంటలూ పనిచేసే రహస్య శక్తులు
>
> – అపరిచిత వ్యక్తి

కాఫీషాపులో సారాకి, శామ్‌కి ఎందుకని ఇలాంటి భిన్నమైన అనుభవాలు ఎదురయ్యాయి? ఇంతకు మునుపే చెప్పుకున్నాం కదా, కాఫీషాపు సిబ్బందికి, యాజమాన్యానికి తమ కస్టమర్లలో ఏ ఒక్కరి పట్లా ప్రత్యేకించిన అభిమానమూ లేదు. అలాగని ఆగ్రహమూ లేదు. వివక్షకు అక్కడ తావు లేదు. మరి కారణాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తే, సారా ప్రపంచాన్ని సానుకూల ధోరణితో చూసింది, శామ్ ప్రతికూల ధోరణితో చూశాడు.

దృక్పథానికి నిర్వచనం

ప్రపంచాన్ని మీ అనుభవంలోకి తెచ్చే ప్రక్రియలో మీ మనోదృక్పథాన్ని ఒక యవనిక అని చెప్పవచ్చు. కొందరు ప్రపంచాన్ని ఆశావాదమనే (గ్లాసు సగం నిండుగా

ఉంది) యవనికలోంచి చూస్తారు. మరికొందరు అదే ప్రపంచాన్ని నిరాశావాదమనే (గ్లాసు సగం ఖాళీగా ఉంది) యవనిక ద్వారా చూస్తారు. సానుకూల దృక్పథానికి, ప్రతికూల దృక్పథానికి సంబంధించి నేనిక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలిస్తాను.

ప్రతికూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి ‘నావల్ల కాదు’ అనే ధోరణిలో ఆలోచిస్తాడు

సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి ‘నేను చేస్తాను’ అనే ధోరణిలో ఆలోచిస్తాడు.

ప్రతికూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి సమస్యల గురించే చెబుతుంటాడు.

సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి పరిష్కారాల మీదే దృష్టిని నిలుపుతాడు.

ప్రతికూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి ఇతరుల్లో తప్పుల్నే వెదుకుతాడు.

సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి ఇతరుల్లో మంచితనాన్ని వెదుకుతాడు.

ప్రతికూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి కోల్పోయిన దాని గురించే చింతిస్తుంటాడు.

సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి తనకు లభించిన దాని గురించి సంతృప్తితో ఉంటాడు.

ప్రతికూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి పరిమితుల్నే చూస్తాడు.

సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్న వ్యక్తి సుసాధ్యాల్నే చూస్తాడు.

ఇలాంటి ఉదాహరణల్ని నేను కోకొల్లలుగా చెప్పగలను. కానీ ఈ పాటికే మీకు నేను చెప్పేదేమిటో అర్థమై ఉంటుంది. మనోదృక్పథం గురించి నేను ఎప్పుడు ప్రసంగించినా, శ్రోతలకు సులభంగా అర్థమయ్యేందుకు నిర్దిష్ట పదచిత్రాల్ని వాడతాను. వాటి వల్ల శ్రోతలకు నేను చెప్పిన దాన్ని సులభంగా గ్రహించి, జ్ఞాపకం పెట్టుకునే వీలుంటుంది. మీకోసం కూడా అలాంటి చిత్రాన్నే ఉపయోగిస్తాను: ప్రపంచాన్ని మీకు చూపించే కిటికీ మీ దృక్పథమే.

శుభ్రమైన మనోగవాక్షంతోనే అందరూ మొదలవుతారు

ప్రపంచాన్ని మీకు చూపించే కిటికీ మీ దృక్పథమే అని చెప్పాను కదా. అలా ఎందుకు చెప్పానో కాస్త వివరిస్తాను. మనమంతా మంచి దృక్పథంతోనే, నా భాషలో చెప్పాలంటే పరిశుభ్రమైన మనోగవాక్షంతోనే మన జీవితాల్ని ప్రారంభిస్తాం. చిన్నపిల్లల్ని గమనించండి. వాళ్ళు ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ ఉంటారు. వాళ్ళు ప్రకాశవంతమైన మనోవైఖరిని కలిగి ఉంటారు. కొత్త విషయాల్ని కనుగొనడం, వాటిని సాధించడం వారికి ఎంతో ఇష్టంగా ఉంటుంది.

నడక నేర్చుకుంటున్న ఒక చిన్నపిల్లవాడి మనోదృక్పథాన్ని గమనించండి. తప్పటడుగులు వేస్తూ అతను కింద పడిపోతాడు. అప్పుడు ఆ పిల్లాడు ఏం చేస్తాడు? అతనేం చేస్తాడన్న దానికంటే, అతనేం చేయడో నేను మీకు చెబుతాను. కింద పడిపోయిన అతను వెంటనే కనుబొమలు చిట్లించి, తనను కింద పడేసిందంటూ కార్పెట్‌ను తిట్టడు. నడక నేర్పడంలో తనకు తప్పుడు సలహాలిచ్చారంటూ అతను తన తల్లిదండ్రుల వంక వేలెత్తి చూపెట్టడు. అలాగని నడకని నేర్చుకోకుండా వదిలేయడు. మరి, కింద పడగానే పిల్లాడు కిలకిలా నవ్వుతాడు. పైకి లేస్తాడు. మరో అడుగు వేస్తాడు. ఇంకో అడుగు వేస్తాడు. నడక వచ్చే వరకు అతను వారాల పర్యంతం తన ప్రయత్నాన్ని సానుకూల దృక్పథంతో కొనసాగిస్తూనే ఉంటాడు. అతని మనోగవాక్షం పరిశుభ్రంగా తళతళలాడుతుంటుంది. తాను ఈ ప్రపంచాన్ని జయిస్తానని అతను భావిస్తుంటాడు.

> బాహ్య పరిస్థితుల్ని మీరు ప్రతిసారీ నియంత్రించలేరు, కానీ మీ సొంత ఆలోచనల్ని మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు నియంత్రించుకోగలరు
>
> – చార్లెస్ పాపల్‌స్టోన్

కానీ జీవితం మన మనోగవాక్షాల మీద దుమ్మును చల్లడం మొదలు పెట్టిన తరువాత విషయాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అప్పుడేం జరుగుతుందంటే:

తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల విమర్శలు, చివాట్లతో మన మనోగవాక్షం మైల పడుతుంది.

సాటివాళ్లు కించపరచడంతో మన మనోగవాక్షం మలినమవుతుంది.

తిరస్కారంతో మన మనోగవాక్షం కళంకితమవుతుంది.

నిరాశా, నిస్పృహలతో మన మనోగవాక్షం మురికి పడుతుంది.

సందేహంతో మన మనోగవాక్షం మసకబారుతుంది.

సమస్య ఎక్కడొస్తుందంటే మన మనోగవాక్షాల మీద దుమ్ము పేరుకుంటూనే ఉంటుంది. కానీ దాన్ని తుడిచి, శుభ్రం చేయడానికి చాలామంది ప్రయత్నించరు. మురికి పట్టిన కిటికీలోంచి చూస్తూనే వాళ్ళు జీవితాల్ని వెళ్ళమారుస్తుంటారు. వాళ్ళు తమ జీవనోత్సాహాన్ని పోగొట్టుకుంటారు. వాళ్లు అసహనానికి గురై, నిరాశలో కూరుకుపోతుంటారు. అన్నింటి కంటే విషాదమేమిటంటే, వాళ్ళు కలలు కనడం

మానేస్తారు - వీటన్నింటికీ కారణం తమ మనోగవాక్షాన్ని శుభ్రపరచుకోవడంలో వాళ్ళు విఫలమవడమే.

నేను కూడా ఆ దారివెంట ప్రయాణించిన వాడినే., న్యాయవాదిగా పనిచేసినప్పుడు నా మనోగవాక్షం కూడా మురికిబారింది. నేను ఎంతకాలం ఆ వృత్తిలో కొనసాగితే, అంతకాలమూ ఆ మురికి పెరిగిందే తప్ప తరగలేదు. నాకు ఎలాంటి ఆశా కనిపించలేదు. నేనేం చేయాలి? నా మనోగవాక్షపు అద్దాల మీద ప్రతికూలత అనే మట్టి పేరుకుపోయింది.

మీ కిటికీని శుభ్రం చేసుకోండి

కానీ ఆ తరువాత, భగవంతుని దయవల్ల, నేను చేయవలసిందల్లా నా కిటికీని శుభ్రం చేసుకోవడమేనని తెలుసుకున్నాను! నేను నా మనోదృక్పథాన్ని మరింత మెరుగు పరుచుకుంటే గాని ఈ ప్రపంచాన్ని స్పష్టంగా చూడలేను. నా మనోగవాక్షానికి అంటిన మురికినంతా శుభ్రం చేసుకున్న తరువాత, నా ముందొక కొత్త ప్రపంచం సాక్షాత్కరించింది. నాలోని అసహనం, నిరాశ దూదిపింజల్లా ఎగిరిపోయాయి. నాలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. చాలా సంవత్సరాల తరువాత మొదటిసారిగా జీవితం నాకు అందించగలిగిన విజయాలన్నీ నా కళ్ళకు కట్టాయి.

దాంతో పాతవృత్తిని వదిలిపెట్టి, నేను ప్రేమించే కొత్త వృత్తిలోకి మారిపోగలిగాను. నేనిప్పుడు ఇతరుల మనోగవాక్షాల్ని శుభ్రం చేసే పనిలో ఉన్నాను. అంటే మంచి మనోదృక్పథాన్ని అభివృద్ధి చేసే పనిలో ఉన్నానని మీకు అర్థమై ఉంటుంది. మనోదృక్పథమే ప్రపంచాన్ని మీకు చూపించే కిటికీ అని నేను అన్నప్పుడు మీకు ఏం అర్థమైంది? మీ మనోదృక్పథం జీవితంలో ప్రతి విషయాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేయగలదో మీకు అర్థమైందా, అసలు ఆ మాటలు మీకు ఆమోదయోగ్యంగా ఉన్నాయా? అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా మీ మనోగవాక్షంలో శుభ్రం చేయవలసిన భాగాలేవో మీరు తెలుసుకుంటున్నారా?

మీ దృక్పథాన్ని మీరే నియంత్రించాలి

మీ కిటికీని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమన్నది మీ బాధ్యతే. అందుకు అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని మాత్రమే నేను అందివ్వగలను. ఇతరులు కూడా ఈ దిశగా మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. కానీ చిట్టచివరికి, శుభ్రపరిచే పనిని మాత్రం మీరే చేయాలి. మరెవ్వరూ ఆ బాధ్యతని తీసుకోరు.

మీకు ఎల్లప్పుడూ అవకాశం ఉండనే ఉంటుంది. మీ కిటికీని శుభ్రపరచుకోకుండా వదిలివేసి, మసిబారిన అద్దాల నుంచే మీరు జీవితాన్ని చూడవచ్చు. కానీ అలా చేస్తే - తలెత్తే పరిణామాలు ఆశాజనకంగా ఉండవు. ఆ పరిణామాలు అంత నిర్లక్ష్యం చేయదగినవి కూడా కావు. అవి తీవ్రమైనవి. మీరు జీవితాన్ని ప్రతికూలతతో గడిపేస్తారు. ఫలితంగా అసహనంగా తయారవుతారు. మీలో సంతోషం కొడిగడుతుంది. మీరు సాధించగలిగిన వాటికంటే తక్కువ లక్ష్యాలే సాధిస్తారు. మరో మంచి దారి ఉంది. మీరు ఒక తడిబట్టను తీసుకుని, మీ కిటికీని శుభ్రపరచుకోవడాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. ఇక అప్పుడు జీవితం ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. మీరు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉంటారు. మీరు ఆశయసిద్ధి కోసం కొన్ని లక్ష్యాల్ని నిర్ణయించుకుంటారు. వాటిని సాధించడాన్ని కూడా ప్రారంభిస్తారు. మీ కలలు మళ్ళీ మొగ్గ తొడుగుతాయి! మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడానికి అవసరమైనంత శక్తి మీకు ఉందా అన్న అనుమానం కలుగుతోందా? 'జెఫ్, చెప్పడం చాలా తేలికే. నా సమస్యలే నీకూ ఉన్నట్టయితే నీ దృక్పథం కూడా ఇప్పుడున్నంత గొప్పగా ఉండదు' అని మీరు భావించవచ్చు.

> మంచీ, చెడూ అనే రెండు విషయాలన్నవి లేనే లేవు. కేవలం ఆలోచన మాత్రమే ఆ తేడాని ఏర్పరుస్తోంది.
>
> \- విలియమ్ షేక్స్పియర్

ఒప్పుకుంటాను. నిజంగా జీవితాన్ని ఛిద్రం చేసేంత దారుణమైన అనుభవాలు మీకు ఎదురై ఉండవచ్చు. మీరు ఎంతో బాధను అనుభవిస్తూ ఉండవచ్చు. ఇప్పటికిప్పుడు మీరు క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్నే ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, అంతటి దారుణమైన పరిస్థితుల్లో కూడా మీకు తగిన దృక్పథాన్ని ఎంచుకునే శక్తి మీలో ఉందని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. కానీ ఇదంతా చాలా సులభమైన పని అని మాత్రం చెప్పను. పరిస్థితి మారుతుందన్నది మాత్రం నిజం. ఇక నిర్ణయం మీదే.

దృక్పథం గురించి శాస్త్రీయంగా చెప్పగలిగిన వ్యక్తి ఒకరున్నారు. ఆయన గురించి నేను మీకు చెబుతాను. ఆయన పేరు డాక్టర్ విక్టర్ ఫ్రాంకిల్. భూమ్మీద నరకమంటూ ఉంటే, దాన్ని స్వయంగా అనుభవించిన వ్యక్తి ఆయన. కానీ తాను ఎదుర్కొన్న అమానవీయ హింస నుంచి తానొక్కడే బయటపడడం కాదు... తనతో పాటు లక్షలాది మంది ప్రజలకు కూడా విముక్తి కల్పించాడాయన. నాజీ

మారణహోమంలో విక్టర్ ఫ్రాంకిల్ యుద్ధఖైదీగా కొన్నేళ్ళపాటు దారుణమైన హింసల్ని అనుభవించాడు.

ఇంకా ఘోరమైన విషయమేమిటంటే, నాజీలు నిర్వహించిన మరణ శిబిరాల్లోనే ఆయన తల్లి, తండ్రి, అన్నదమ్ముడు, భార్య మరణించారు. వారందరినీ గ్యాస్‌ఛాంబర్స్‌లో పడేసి అంతమొందించారు నాజీలు. ఫ్రాంకిల్, ఆయన సహ ఖైదీలు ప్రతిరోజూ ఆకలి, చలి, శారీరక హింసల్ని అనుభవించేవారు. ఇలాంటి హింసాత్మక వాతావరణంలో ఎవరైనా తమ దృక్పథాన్ని నియంత్రించుకోగలరా? ఈ విషయాన్నే డాక్టర్ ఫ్రాంకిల్ తాను రచించిన 'మాన్స్ సెర్చి ఫర్ మీనింగ్' అన్న పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. అత్యధిక కాపీలు అమ్ముడైన ఈ పుస్తకంలో ఆయన మానవ మనోదృక్పథం ఎంత ప్రధానమైనదో ఇలా వివరించారు.

'మనిషి నుంచి దేనికైనా దోచుకోవచ్చు. ఒక్కదాన్ని తప్ప: అదే మానవ స్వేచ్ఛా ప్రపంచ పారమ్యం - ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా తనకు అనువైన దృక్పథాన్ని తానే ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ అది... కంటిమీద కునుకు కరువవడం, ఆహారం దొరక్క ఆకలితో అలమటించి పోవడం, ఇంకా ఇతర మానసిక ఒత్తిడులేవైనా సరే, ఎంతటి క్లిష్ట పరిస్థితులైనా సరే... ఇవన్నీ ఖైదీల ప్రతిస్పందనను నిర్ణయిస్తాయనిపించే బాహ్యా పరిస్థితులు మాత్రమే. కానీ చిట్టచివరికి తేలిన నిజమేమిటంటే ఒక ఖైదీ వ్యక్తిత్వాన్ని అతని మనోదృక్పథం మాత్రమే నిర్ణయిస్తుంది. నాజీల మారణ శిబిరాల్లోని పరిస్థితుల ఫలితంగా కాకుండా ఒక ఖైదీ తన మనోదృక్పథం ద్వారా మాత్రమే ప్రభావితుడవుతాడు'

అనుకూలంగా మార్చుకో గలిగినపుడు, మన దృక్పథాల్ని మనం నియంత్రించు కోలేమనడంలో అర్థం ఉందా?

'కొన్ని నిర్దిష్ట పరిస్థితుల మేలుకలయికగానే ఒక నిత్యసంతోషి జనించదు, కానీ కొన్ని నిర్దిష్ట మనోదృక్పథాల ఫలితంగా మాత్రమే వ్యక్తి నిత్యసంతోషి కాగలడు' అంటూ హ్యూ డౌన్స్ చెప్పిన మాటలు నిజంగా ఎంతో శక్తివంతమైంది. అదే సత్యం కూడా. ఇక్కడ చెప్పినట్టుగా మీ దృక్పథానికి మీరు మాత్రమే, కేవలం మీరు మాత్రమే కర్తలు. మీరు మాత్రమే దాన్ని నియంత్రించగలరు.

> కొన్ని నిర్దిష్ట పరిస్థితుల మేలు కలయికగానే ఒక నిత్య సంతోషి జనించదు, కానీ కొన్ని నిర్దిష్ట మనోదృక్పథాల ఫలితంగా మాత్రమే వ్యక్తి నిత్య సంతోషి కాగలడు.
>
> - హ్యూ డౌన్స్

దృక్పథం, విజయం

సరే, మీ మనోగవాక్షాన్ని శుభ్రం చేసుకుని, సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకున్నారనుకుందాం. మీరు నవ్వుతూ ఉంటారు. ఇంట్లో తీరిగ్గా కూర్చుని, సానుకూల ఆలోచనలు చేస్తూ ఉంటారు. మీ కలల్ని సాకారం చేసుకోవడానికి, అనితర సాధ్యమైన విజయాల్ని సాధించడానికి అదొక్కటే సరిపోతుందా? సరిపోదు. విజయాన్ని సాధించేందుకు గొప్ప మనోదృక్పథమొక్కటే సరిపోదు. దానికి ఇంకా ముఖ్యమైన అంశాలెన్నో తోడవ్వాలి.

మీలోని శక్తియుక్తుల్ని ద్విగుణీకృతం చేసి, మీ లక్ష్యాల్ని సాధించడానికి విజయానికి సంబంధించిన కొన్ని సూత్రాల్ని పాటించాల్సి ఉంటుంది. సమయం ప్రాతిపదికగానే ఆ సూత్రాలన్నీ రూపొందుతాయి. ఇలాంటి సూత్రాలను అనుసరించిన లక్షలాది మంది ఎన్నో అద్భుత విజయాల్ని సొంతం చేసుకున్నారు. ఆ సూత్రాలు మీకు కూడా అలాంటి అద్భుత విజయాల్ని సాధించి పెడతాయి!

ఈ పుస్తకంలో రానున్న 11 పాఠ్యాంశాల్లో నేను మీకు అంచెలవారీగా ఈ విజయ సూత్రాల్ని పరిచయం చేస్తాను. మీ భయాల్ని తోసిరాజని, ప్రతికూలతల్ని ఎదిరించి, కర్తవ్య నిర్వహణలో మీ అంకితభావానికి మరింతగా పదును పెట్టడమెలాగో మీరు నేర్చుకుంటారు. దాంతోపాటు ఇంకా ఎన్నో కిటుకుల్ని కూడా తెలుసుకుంటారు. మీరు కలలు కన్న జీవితాన్ని మొదలు పెట్టడానికి అవసరమయ్యే సమాచారాన్ని, ప్రేరణను ఈ పుస్తకం మీకు అందిస్తుంది.

ఈ విజయ సూత్రాలకు, మనోదృక్పథానికి ఉన్న లంకె ఏమిటంటూ మీరు ప్రశ్నించవచ్చు.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, 'సర్వస్వం' అనే ఒక్క మాటతో ఆ లంకెను సంబోధించవచ్చు! అందుకే నేను 'దృక్పథమే సర్వస్వం' అని అంటాను.

సానుకూల దృక్పథం లేకుండా ఇతర విజయసూత్రాల్ని మీరు అనుసరించలేరు. జీవితంలో మీ విజయానికి ఆరంభం, అంతం అంతా మీ దృక్పథమే.

మీ దృక్పథమనే కిటికీని మీరు శుభ్రం చేసుకున్నప్పుడే ఇతర విజయసూత్రాలు మరింత ప్రకాశవంతంగా ప్రతిఫలిస్తాయి. మీ మనోగవాక్షం మసకబారి ఉంటే, ఈ విజయ సూత్రాలకు సంబంధించి కేవలం చిటికెడంత కాంతి మాత్రమే దానిగుండా ప్రసరిస్తుంది. దాంతో మీ విజయం పరిమితమవుతుంది. లేదా అంధకారంలో ఆగిపోతుంది.

కానీ మీ మనోగవాక్షాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడాన్ని మీరు నేర్చుకున్నట్టయితే, మరింత కాంతి మీలోకి ప్రసరిస్తుంది. దాంతో శక్తివంతమైన విజయసూత్రాల్ని మీరు ఆచరణలో పెట్టి మరింత ధనాన్ని, మరిన్ని సంతృప్తికరమైన సత్సంబంధాల్ని పెంచుకోవచ్చు. మీ ఆధ్యాత్మిక అవగాహనను వృద్ధి చేసుకుని, మరింత శక్తిమంతులుగా మీరు మారవచ్చు.

ఇతర విజయసూత్రాలకు మీరు సానుకూల దృక్పథాన్ని ఎప్పుడైతే జత చేస్తారో, అప్పుడిక మిమ్మల్ని ఆపడం ఎవరి తరమూ కాదు!

పాఠ్యాంశం-2

మీరు మనిషి రూపంలో ఉన్న అయస్కాంతం

మీరు చేయగలనని భావించండి – లేదా చేయలేనని
భావించండి – ఏది ఏమైనా మీ భావనే నిజమవుతుంది.

–హెన్రీ ఫోర్డ్

విజయానికి కీలకమేది? కొందరు విఫలమైన చోటే మరికొందరు విజయాన్ని ఎలా సాధిస్తున్నారు?

ప్రఖ్యాత వక్త, వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు ఎర్ల్ నైటింగేల్ అత్యంత జనాదరణ పొందిన తన ఆడియో సందేశం 'ది స్ట్రేంజెస్ట్ సీక్రెట్'లో ఈ విషయాన్ని వివరించాడు. తన సందేశంలో ఆయన విజయానికి కీలక సూత్రంగా కేవలం ఆరు పదాలతో కూడిన ఒక ఆంగ్ల వాక్యాన్ని పేర్కొన్నాడు. కేవలం ఆరు పదాలే. ఆ తరువాత ఆ ఆరుపదాల్ని వివరించడానికి ఆయన మరెన్నో పదాల్ని వాడుకున్నాడు. అయినప్పటికీ, ఆ విజయ రహస్యపు పునాది మాత్రం ఆ ఆరు పదాలు మాత్రమే.

ఆ ఆరు పదాలేమిటో తెలుసుకోవాలని మీరు కుతూహల పడుతున్నారు కదూ! ఈ విజయ రహస్యాన్ని మీకు చెప్పేముందు, ఆరుపదాలే వైఫల్యానికి కూడా కీలకమని తెలుసుకుంటే అది మీకు ఇంకా ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది! ఆ విజయ రహస్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా? అయితే వినండి....

WE BECOME WHAT WE THINK ABOUT (మనమెవరమన్నది మన ఆలోచనలే నిర్ణయిస్తాయి)

దీని పరమార్థమేమిటో మీకు బోధపడిందా?

విజయ రహస్యానికి సంబంధించిన తన పరిశోధనలో నైటింగేల్ ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు. మన ఆలోచనలే మనల్ని నిర్ణయిస్తాయని గొప్ప రచయితలు, తత్త్వవేత్తలు, మతబోధకులు అంగీకరించారు. ఈ విషయానికి సంబంధించి కొంతమంది తత్త్వవేత్తల మాటల్ని మనం అవలోకిద్దాం.

> గొప్ప ఆలోచనలతో మీ మనసును పోషించండి
>
> -బెంజమిన్ డిజ్రేలీ

'మనసు దేన్ని నమ్ముతుందో, ఊహిస్తుందో దాన్నే సాధిస్తుంది' అని నెపోలియన్ అన్నారు.

దృక్పథానికి సంబంధించి బైబిల్‌లో కింది ప్రస్తావనల్లాంటివి ఇంకా చాలా కనిపిస్తాయి.

'మీరు దేన్నయితే నమ్ముతారో, అదే మీలో ప్రతిఫలిస్తుంది' (మాథ్యూ 9:29)

'ఒక మనిషి తన మనసులో ఎలాంటి ఆలోచనల్ని కలిగి ఉంటాడో, అతని స్వభావం అదే అవుతుంది' (ప్రొవర్బ్స్ 23:7)

'మీరు నమ్మడం మొదలు పెడితే, అన్ని విషయాలు మీకు అందుబాటులోకి వచ్చేస్తాయి' (మార్క్ 9:23)

'రోజంతా ఒక మనిషి దేనిగురించి ఆలోచిస్తుంటాడో అదే అతని స్వభావం' అంటూ దృక్పథాన్ని గురించి వివరించారు రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్.

'ఈ భూమ్మీద మీరు సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ ఉండదు - అది ఈసరికే మీకు అందుబాటులో ఉందన్న నిజాన్ని ఒక్కసారి నమ్మడం మొదలు పెడితే చాలు' అంటారు రాబర్ట్ కొల్లియర్.

చివరగా, హెన్రీఫోర్డ్ చెప్పిన ఈ మాటలు అందరికీ తెలిసినవే - 'మీ వల్ల అవుతుందని భావించండి. లేదా వల్ల కాదని భావించండి - భావన ఏదైనా మీ ఆలోచన నిజమై తీరుతుంది'

ఈ సూత్రమెలా పనిచేస్తుంది?

మన ఆలోచనలే మనల్ని రూపొందిస్తాయి - అన్న ఈ సిద్ధాంతాన్ని మరింత నిశితంగా పరిశీలిద్దాం. ఈ సిద్ధాంతం పనితీరు ఇలా ఉంటుంది: మీరు కనుక

ఒక లక్ష్యం గురించి నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటే, దాన్ని సాధించే దిశగా మీరు అడుగులు వేస్తారు. ఒక వ్యక్తిని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. అతని పేరు ఫ్రెడ్ అనుకుందాం. ఫ్రెడ్ తాను సంవత్సరానికి ముప్పై వేల డాలర్లని సంపాదించగలనని భావిస్తుంటాడు. తన లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు అతను ఒక మానవ అయస్కాంతం లాగా అన్ని ఉద్యోగావకాశాల్ని ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంటాడు. అతను ఎంతకాలం తన ఆలోచనకు అంకితమై ఉంటాడో, అంతకాలం ఫ్రెడ్ ఏడాదికి 30 వేల డాలర్లని సంపాదించే దారిలోనే ప్రయాణిస్తుంటాడు.

ఒకవేళ ఫ్రెడ్, 'పెరుగుతున్న నా కుటుంబ అవసరాల నిమిత్తం నేను ఇంకా ఎక్కువ డబ్బును సంపాదించాలి. ఏడాదికి యాభైవేల డాలర్లు సంపాదించాలి' అని కోరుకున్నాడనుకుందాం. నిజంగానే ఫ్రెడ్ ఆదాయం ఆ మేరకు పెరిగిపోతుందా? అది పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏడాదికి యాభై వేల డాలర్లని సంపాదించాలన్న ఫ్రెడ్ సంకల్పం ఏమాత్రం బలమైంది? ఏడాదికి యాభైవేల డాలర్లని సంపాదించాలని అతను కోరుకోవడం కష్టమేమీ కాదు. కానీ అంత డబ్బును సంపాదించే సమర్థత తనలో లేదని ఫ్రెడ్ నమ్ముతుంటే ఏమవుతుంది? ఏడాదికి యాభైవేల డాలర్లని సంపాదించాలన్న తన లక్ష్యాన్ని ఫ్రెడ్ సాధించలేడు. ఒకవేళ మరింత ఆదాయాన్ని సంపాదించి తీరాలని అతను నిరంతరం ఆలోచిస్తూ తాను ఏడాదికి యాభైవేల డాలర్లని సంపాదించగలనని నమ్మితే, ఇక అతను తన లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరుతాడు. ఏడాదికి యాభైవేల డాలర్లని సంపాదిస్తాడు.

ఇది కేవలం ఆర్థికపరమైన విషయాలకే వర్తించే సూత్రం కాదు, ఒకవేళ మీరు గోల్ఫ్ కోర్సులో ప్రస్తుతం 95 షూటింగ్‌లతో ఒక రౌండ్‌ను సాధిస్తున్నారనుకుందాం. దాన్ని 85 రౌండ్లకే పరిమితం చేయాలని మీరు సంకల్పించుకుంటే, లక్ష్యం మీద శ్రద్ధ పెడితే, మీ సామర్థ్యాన్ని నమ్మితే, మీ లక్ష్యం దిశగా మీరు అడుగులు వేసి తీరుతారు. ఇందుకోసం మీరు మరిన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. మరింత దీక్షతో అభ్యాసం చేయవచ్చు. చిట్టచివరికి మీ స్కోరును మీరు ఆశించిన స్థాయికి తెచ్చుకుని లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరుతారు.

ప్రబలమైన ఆలోచనలే నిర్ణేతలు

మన ఆలోచనలే మనల్ని రూపొందిస్తాయి అన్న భావనను ప్రబలమైన ఆలోచనా సిద్ధాంతంగా కూడా సంభావిస్తారు. అంటే మనసులో ఇప్పటికిప్పుడు ప్రబలంగా

కదులుతున్న ఆలోచనల దిశగానే మనల్ని నడిపించే శక్తి ప్రతిఒక్కరిలో అంతర్గతంగా ఉంటుంది.

ఇక్కడ అత్యంత ప్రధానమైన పదం 'ప్రబలం'. రోజుకు పదినిమిషాల పాటు సానుకూల ఆలోచనలు చేసి, పదహారు గంటలపాటు ప్రతికూల ఫలితాలతో జీవిస్తూ మీకు సానుకూల ఫలితాలే ఒనగూరాలంటే అది కుదిరే పని కాదు!

అతి ముఖ్యమైన విషయమొకటి ఉంది. పిసరంత సానుకూల ఆలోచనా ధోరణితో సానుకూల ఫలితాన్ని రాబట్టడం కుదరదు. రోజువారీ ఆహార నియమాల్ని కాసింత పాటిస్తే చాలు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కుదురుతుందంటే, అది అసాధ్యం కదా. అలాగే ఇది కూడా పనిచేయదు! ఉదయాన్నే ఆరోగ్యకరమైన, తక్కువ కెలోరీలు కలిగిన అల్పాహారాన్ని తీసుకుని... అటు తరువాత రోజంతా కేకులు, ఐస్‌క్రీములు తింటుంటే ఎలా ఉంటుందో ఇది కూడా అలాగే ఉంటుందన్న మాట! వ్యాయామం విషయంలో కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. వారానికి ఒకసారి కొన్ని నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేసేసి, శారీరక దారుఢ్యం సమకూర్చుకోవడం సాధ్యం కాదు.

సానుకూల దృక్పథాన్ని కూడా ఇలాంటి దృష్టితోనే చూడాలి. పిసరంత అన్నది లక్ష్యసాధనకు పనికిరాదు. దానికి బదులు మీ మానసిక చర్యల మీద నియంత్రణ సాధించి, ప్రతిరోజూ సానుకూల ఆలోచనలు చేస్తూ ఉండండి. అదొక అలవాటుగా మారేంత వరకు ఈ ప్రక్రియను కొనసాగించండి. ఏదైతే మీ సానుకూల ఆలోచన అవుతుందో, అదే మీ రోజువారీ ఆలోచనల్లో ప్రబలమైనదిగా ఉండాలన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. జీవితంలో ఏఏ విషయాల గురించి మీలో ప్రబలమైన ఆలోచనలు కదులుతున్నాయో గుర్తించడానికి కాసింత సమయాన్ని కేటాయించండి. ఆ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని ముందుకు తీసుకు వెళుతున్నాయా... లేక వెనక్కి లాగుతున్నాయా?

దృక్పథంలో మార్పు - రియల్ ఎస్టేట్ యజమానిగా ఎదుగుదల

మన ఆలోచనలు ఎంతటి శక్తివంతమైనవో వివరించడానికి నేను నా స్వానుభవాన్ని మీకు చెబుతాను. నేను 1979లు, 1980ల ప్రథమార్థంలో ఒక విషయాన్ని గమనించాను. న్యూయార్క్ నగరంలో నేను నివసిస్తున్న లాంగ్ ఐలాండ్ ప్రాంతంలో కొంతమంది ఇళ్ళను కొనుగోలు చేయడానికి రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పెద్దయెత్తున పెట్టుబడుల్ని పెట్టారు. అలా కొనుగోలు చేసిన ఇళ్ళు పెట్టుబడులకు మంచి మదుపు మార్గంగా ఉండడమే కాదు. ఆ ఇళ్ళ విలువ పెరుగుతూనే ఉంది. కాకపోతే

అద్దెకు ఉంటున్న వాళ్ళతో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తినా, ఆ ఇళ్ళవల్ల వచ్చే ఆదాయం మాత్రం ఆకర్షణీయంగా ఉంటోంది!

సరే, ఇదంతా చూసి ఇలాంటి ఇళ్ళను కొనుగోలు చేస్తే బావుంటుందన్న ఆలోచన నాలో కూడా కలిగింది. కానీ నేను కొనగలనా అన్న శంక నాలో ప్రతికూల ఆలోచనా ధోరణిని బలోపేతం చేసింది. తప్పు చేసినట్టవుతుందేమోనన్న భావనే నన్ను ఇళ్ళను కొననివ్వకుండా వెనక్కి లాగింది. అలాంటి ఆలోచనలే నాలో ప్రబలంగా ఉండేవి. నిజంగా నాదొక చిరాకైన ఆలోచనా దృక్పథమనుకోండి. ఇలాంటి ప్రతికూల ఆలోచనా ధోరణితో నేను ఆశించిన పనిని చేయడానికి ఒక్క అడుగైనా ముందుకు వేయగలనా?

> వాళ్ళు సాధించారంటే, సాధిస్తామని వాళ్ళు భావించడం వల్లే సాధించగలిగారు.
>
> -వర్జిల్

ఏదైతేనేం, దృక్పథం, నమ్మకాలకు సంబంధించిన పుస్తకాల్ని చదవడం, ఆడియో టేపుల్ని వినడం ద్వారా నేను రియల్ ఎస్టేట్ రంగానికి సంబంధించిన నా ఆలోచనా ధోరణిని మార్చుకోవాలనుకున్నాను. సంవత్సరాంతానికి అంటే 1986 చివరికల్లా నేను రెండు ఇళ్ళను కొనుగోలు చేయాలని ఆ ఏడాది వేసవిలో గట్టిగా తీర్మానించుకున్నాను. నా లక్ష్యాల్ని రాసిపెట్టుకుని ప్రతిరోజూ పదేపదే వాటిని చదువుతూ ఉండేవాడిని, రెండు ఇళ్ళను నేను కొని తీరగలనన్న నమ్మకం నాలో పాతుకు పోయిన తరువాత ఇళ్ళను చూడడం కోసం నేను రియల్ ఎస్టేట్ ఏజెంట్లని కలిశాను. దాదాపు వంద ఇళ్ళ వరకు నేను స్వయంగా పరిశీలించాను. మరిన్ని ఇళ్ళ గురించిన సమచారాన్ని సేకరించాను.

నేను 1986 ఆకురాలు కాలానికల్లా రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పెట్టుబడి పెట్టి ఒక ఇంటిని కొనుగోలు చేశాను. ఇంతకుముందు చేయడానికి సాహసించని ఒక పనిని చేసేయడం, అనుకున్న దాన్ని సాధించడం - నిజంగా ఇది గొప్ప అనుభూతి. కానీ నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి నేను చేయవలసింది ఇంకా కొంత మిగిలే ఉంది. సంవత్సరాంతానికి రెండు రోజులు ఉందనగా, అంటే డిసెంబర్ 29 నాటికి నేను రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో మరో ఇంటిని కూడా కొనుగోలు చేసి, నా లక్ష్యాన్ని పూర్తిగా సాధించాను.

ఏళ్ళ తరబడి నేను చేయలేని పనిని, 1986లోనే ఇలా రెండిళ్ళను కొనడం ద్వారా ఎలా చేయగలిగాను అన్న విశ్లేషణకు పూనుకుంటే, సమాధానం స్పష్టంగానే

లభించింది. నేను నా లక్ష్యాన్ని సాధించగలనన్న నమ్మకం నాలో 1986లోనే కలిగింది. నా లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు ప్రేరణగా నిలిచిన దృఢమైన సానుకూల దృక్పథం నాలో బలపడింది.

ఈ అనుభవం నిజంగా నాకు ఎంతో విలువైంది. నిజంగా అది అమూల్యమైనది. మనమీద మనకు నమ్మకం ఉంటే, మన ఆలోచనల్ని సానుకూలంగా రూపొందించుకుంటే, మన లక్ష్యాల్ని సాధించి తీరుతామన్న పాఠాన్ని ఈ అనుభవం నాకు నేర్పింది.

దృక్పథం - కార్యాచరణ

ఆలోచన గురించి నేను ఇప్పటిదాకా చాలా చెప్పాను. కానీ ఈ మొత్తం ప్రక్రియలో కార్యాచరణకు చోటేది అని మీరు నన్ను ప్రశ్నించవచ్చు. కార్యాచరణ లేనిదే మీరు దేన్నీ సాధించలేరన్నది నిజం, కానీ ఆలోచన అన్నది కార్యాచరణకు పూర్వరంగాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పెట్టుబడి పెట్టి రెండిళ్ళను కొనడానికి నేను ఎలాంటి కార్యాచరణకు పూనుకోవాలన్న విషయం మీద నాకు పూర్తి అవగాహన ఉంది. - అంటే రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులను కలుసుకోవడం, స్వయంగా వెళ్ళి ఇళ్ళని పరిశీలించడం, వార్తాపత్రికల్లో దీనికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని సమీక్షించడం, ఇంకా ఇలాంటి పనులెన్నో చేయాలని నాకు తెలుసు. కానీ నాలో ప్రతికూల దృక్పథం పాతుకుపోయి ఉన్నంతకాలం నేను ఇళ్ళను కొనే దిశగా మొదటి అడుగును కూడా వేయలేకపోయాను. కానీ నేను ఎప్పుడైతే నా దృక్పథాన్ని మార్చుకున్నానో అప్పుడే కార్యాచరణలోకి అడుగు పెట్టకుండా ఉండలేకపోయాను... ఏ శక్తీ నన్ను ఆపలేకపోయింది!

ఏ లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్నా సానుకూల దృక్పథం, నమ్మకం అన్నవి ఇలా తొలిమెట్టుగా పనిచేస్తాయి. మీరు లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరుతారన్నదే మీ ఆలోచనల్లో ప్రబలమైనప్పుడు, లక్ష్యసాధన దిశగా మీరు అవసరమైన కార్యాచరణకు పూనుకుంటారు.

పరిస్థితుల రూపంలో ప్రతిఫలించే ఆలోచనలు

ఈ నిజాన్ని ఎదుర్కోండి: మీరిప్పుడు ఎక్కడైతే నిలబడి ఉన్నారో, అక్కడికి మిమ్మల్ని చేర్చింది మీ ఆలోచనలే. ఇప్పుడున్న చోటు నుంచి మిమ్మల్ని భవిష్యత్తులోకి నడిపించబోయేది కూడా మీ ఆలోచనలే. మీ గురించి మీరు మీ లోలోతుల్లో

ఎలాంటి ఆలోచన్లని కలిగి ఉన్నారో, అవి మీ జీవితంలోని ప్రతి విషయంలోనూ ప్రతిఫలిస్తాయి. మీ ఆర్థిక పరిస్థితినే తీసుకుందాం. దీనికి సంబంధించి మీరేం ఆలోచిస్తున్నారు? చాలినంత డబ్బు లేదని మీరు నిరంతరం ఆలోచిస్తూనే ఉన్నారా? ఆ ఆలోచనలోనే (చాలినంత డబ్బు లేదన్న చింత) మీరు పూర్తిగా మునిగిపోతే, మీ దగ్గరికి చేరకుండా డబ్బును మీరే నిరోధిస్తుంటారు.

సరే, ఇక జన సంబంధాల విషయానికి వద్దాం. మీరు తగిన వ్యక్తి కారన్న భావన మీలోనే పాతుకుపోయి ఉంటే, మీ పట్ల గౌరవం లేని వ్యక్తుల్నే మీరు స్నేహితులుగా, భాగస్వాములుగా పొందుతారు. ఇలా తప్పుడు వ్యక్తులతో స్నేహం చేసే వాళ్ళ గురించి మీకు నేను సవాల్ విసురుతున్నాను. ఇలాంటి వాళ్ళు కనీసం ముప్పైకి 29 మంది తమ పట్ల గౌరవం లేని, తమకు తగని వ్యక్తులతోనే సన్నిహితంగా ఉంటారు. ఇదంతా యాదృచ్ఛికమని మీరు భావిస్తున్నారా? కానే కాదు, ఇలాంటి వ్యక్తి మనసులో తన గురించిన ప్రగాఢమైన అభిప్రాయమేదో కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ అభిప్రాయమే అతను / ఆమె జీవితంలోకి తగని వ్యక్తుల్ని తీసుకు వస్తుంది.

మనం డబ్బు, జనసంబంధాలు, లేదా వృత్తి వ్యాపారాలు, ఇలా దేన్ని గురించి మాట్లాడుకున్నా వాటిలో ఇమిడి ఉన్న నిజమిదే: మీ ఆలోచనలు మారనంత వరకు, మీరు పొందే ఫలితాలు కూడా మారవు.

ఆలోచనా ధోరణిని మార్చుకోండి

అదృష్టవశాత్తూ మీ కోసం ఒక శుభవార్త వేచి వుంది. ఆలోచనల్ని మార్చుకోవడమన్నది మీకు సాధ్యమే. తద్వారా మీరు పొందే ఫలితాల్ని కూడా మార్చుకుంటారు! దీన్ని మీకు వివరిస్తాను. ఆలోచనల్ని మార్చుకోవాలన్న ప్రయాణాన్ని మీరు ఇప్పుడే ఆరంభించారనుకుందాం. రోజంతా మీతో మీరు ఏం చెప్పుకుంటారన్నది మీకు తెలుసు. మనలో ప్రతి ఒక్కరం ఒక అంతర్గత వాణిని కలిగి ఉంటాం. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, మనం మనతో మాట్లాడుకుంటూ ఉంటాం! సాధారణంగా ఈ స్వీయ సంభాషణ ఎలా ఉంటుందంటే విమర్శలు, ప్రతికూలతలతో కూడుకుని, మనకు మనమే పరిమితుల్ని విధించుకునేలా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, 'ఇది నావల్ల కాదు', లేదా 'నేను ఎప్పుడూ అంతా కంగాళీ చేసేస్తాను' వంటి ఆలోచనలు మీలో కదలడాన్ని మీరు గమనిస్తారు. ఇలాంటి ఆలోచనలు మీకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. దీనికి బదులుగా, మీరు సాధిస్తారని, మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకుని తీరుతారని మీతో మీరు నిరంతరం చెప్పుకోండి.

> మన గురించి మనం దేన్నయితే నిజాయితీగా నమ్ముతామో, మనకు సంబంధించినంత వరకు అదే నిజమవుతుంది.
>
> -ఒరిసన్ స్వెట్ మార్డన్

నిరంతరం మీరు ఎలాంటి భాషను ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని గురించి మనం ఈ పుస్తకంలోని రెండోభాగంలో సవిస్తరంగా తెలుసుకుంటాం. అయితే, అప్పటివరకు దీనికి సంబంధించిన కనీస జ్ఞానం మనకు ఉంటే మంచిది. ఉదాహరణకు: మిమ్మల్ని మీరు సదా కించపరచుకుంటూ మాట్లాడతారా లేదా మీరు సాధించలేని, మీ దగ్గర లేని విషయాల గురించే మాట్లాడతారా? మీరు మాట్లాడే ప్రతి పదాన్ని మీ మనసు వింటుంది - దాంతో, మీలోని ప్రబలమైన నమ్మకానికి సంబంధించిన పరిణామాల్ని, పరిస్థితుల్ని చిట్టచివరికి మీరు అయస్కాంతంలా ఆకర్షిస్తారు. కాబట్టి, మీ గురించి మీ లక్ష్యాల గురించి సానుకూల పదాల్నే వాడడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి.

పునశ్చరణే మేలైన కిటుకు

మీరు మరింత సానుకూలంగా మారడానికి ఆశించిన ఫలితాల్ని పొందడానికి ఉపయోగపడేలా ఇక్కడ మనం మరో రెండు కార్యాచరణ సూత్రాల గురించి తెలుసుకుందాం.

మొదటిది: ప్రతిరోజూ సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచే రచనల్ని చదవండి. ఉదయం కనీసం 15 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఇలా చదవడానికి కేటాయించండి. రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కూడా ఇలాంటి పుస్తకాల్ని చదవడం మంచిది. వ్యక్తిత్వ వికాసం, సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచే పుస్తకాలు, వ్యాసాలు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా దొరుకుతాయి. మీ మనసుకు దగ్గరగా అనిపించే పుస్తకమేదైనా - అది బైబిల్ కావచ్చు, మరేదైనా ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యం కావచ్చు లేదా స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆత్మకథలు కావచ్చు - అలాంటి పుస్తకాన్ని చదవండి. పుస్తకాల దుకాణాలు, గ్రంథాలయాల్లో మనస్తత్వ శాస్త్రం, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించి అనేక పుస్తకాలు లభిస్తాయి.

రెండోది: ప్రతిరోజూ స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆడియో కార్యక్రమాల్ని వినండి. కారులో ప్రయాణిస్తూ, లేదా ఇంట్లో వ్యాయామం చేస్తూ కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాల్ని మీరు వినవచ్చు. కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే పునశ్చరణ. ఈ ఆడియో కార్యక్రమాల్లో పేర్కొనే సందేశాల్ని పదే పదే వింటుంటే -

అవి మీలో ఒక భాగమై పోతాయి. మీ జీవితానికి మెరుగులు దిద్దుకునేలా వాటిని మీరు ఆచరించడం ప్రారంభిస్తారు. ప్రతిరోజూ మీ దృక్పథాన్ని గురించి, ఇతర విజయ సూత్రాల గురించిన ఆలోచనల్ని అవి మీలో రేకెత్తిస్తాయి. కానీ నిజమైన కార్యాచరణకు ఈ ఆడియో కార్యక్రమాలు ప్రత్యామ్నాయాలు కావన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. స్ఫూర్తిదాయకమైన ఈ ఆలోచనల్ని కార్యాచరణలోకి మార్చడమన్నది మీమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది!

కాబట్టి మీరు ఇలా ప్రతిరోజూ సానుకూల రచనల్ని చదవడం, స్ఫూర్తి దాయకమైన ఆడియో కార్యక్రమాల్ని వినడం ద్వారా జీవితంలో ఊహాతీతమైన గొప్ప పరిణామాల్ని చవి చూస్తారు. ఈ పద్ధతులకు మీరు క్రమశిక్షణతో అంకితమైతే, ఇవి మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తాయని నేను నా స్వానుభవంతో చెబుతున్నాను.

ఎవరైనా అసాధారణమైన ఆశలతో మొదలు కానిదే, ఆ వ్యక్తి ఆమె కానీ / అతను కానీ తమ ఆశల్ని మించిన అసాధారణమైన విజయాన్ని అందుకోలేరు.

-రాల్ఫ్ చారెల్

నేను నేర్చుకున్న పాఠమిదే: మీ ఆలోచనా ధోరణిని మార్చుకోండి, మీ జీవితాన్ని మీరే మార్చుకోండి! మీరు దేనిగురించి ఆలోచిస్తున్నారో దాన్ని సాధించి తీరుతారు.

రాత్రికి రాత్రే అద్భుతాలు జరగవు

ఈ పాఠ్యాంశాల్ని ముగించే ముందు, సానుకూల ఆలోచనా ధోరణి, మన ఆలోచనల శక్తి, సామర్థ్యాల గురించిన కొన్ని విషయాల్ని మీకు వివరిస్తాను. మొట్టమొదటగా తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే, సానుకూల ఆలోచనా ధోరణితో మీ లక్ష్యాల్ని రాత్రికి రాత్రే సాధించలేరు. మరింత డబ్బును సంపాదించడానికి సంబంధించి సానుకూల ఆలోచనలు చేయడం మొదలు పెట్టి, మరునాటి ఉదయమే మీ పడక పక్కన డాలర్ల వర్షం కురవాలంటే కుదరదు. ఉన్నఫలాన ఏదీ జరగదు. విజయానికి ప్రయత్నం, అంకితభావం, సహనం అత్యవసరం.

రెండో విషయమేమిటంటే, సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవడమంటే, ఇక మీకు జీవితంలో సమస్యలు ఉండనే ఉండవని లేదా ఎదురు కాబోవని అర్థం కాదు. దారిలో ఎన్నో అడ్డంకులు ఉంటాయన్న నా మాటల్ని మీరు నమ్మితీరాలి.

ఏది ఏమైనా, మీమీద మీకు సడలని నమ్మకాన్ని కొనసాగిస్తూ, అంకుఠిత దీక్షతో కార్యాచరణకు పూనుకుంటే, ఇలాంటి ఎన్ని అడ్డంకులనైనా మీరు అధిగమించగలరు.

మీలోని ప్రబలమైన ఆలోచనల దిశగానే మీరు నిరంతరం ప్రయాణించాల్సి ఉంటుందన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. మీ జీవితంలో మీరు సాధించినదంతా మీ ఆలోచనల, నమ్మకాల ఫలితమే. ప్రతికూల ఆలోచనా ధోరణి ప్రతికూల ఫలితాల్నే ఇస్తుంది. సానుకూల ఆలోచనా ధోరణి సానుకూల ఫలితాల్నే ఇస్తుంది. మీ మనోదృక్పథమనే కిటికీ అద్దాల్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోండి. అప్పుడే సానుకూల ఆలోచనలు అందులోకి ప్రసరించి, ప్రకాశిస్తాయి.

మీరు ప్రతికూల ఫలితాల్నే కోరుకుంటే తప్ప.... ప్రతికూల ఆలోచనల్ని కలిగి ఉండడమన్నది అర్ధరహితం. అలాంటి ఫలితాల్ని మీరు ఆశించరని నాకు బాగా తెలుసు.

కాబట్టి, ఇక ఈ మేలు మలుపు నుంచి మీ ఆలోచనల్ని తెలివిగా ఎంపిక చేసుకోండి, మీ జీవితంలో గొప్ప ఫలితాలనిచ్చే శక్తిమంతమైన విజయసూత్రాల్ని ఆచరణలో పెట్టండి!

పాఠ్యాంశం-3

విజయ మార్గాన్ని దర్శించండి

> మీరేదైనా సాధించాలనుకుంటే దాన్ని ముందుగా
> మీ మనసులో స్పష్టంగా దృశ్యీకరించుకోవాలి.
>
> -అలెక్స్ మోరిసన్

'ప్రతివారం వేలాది శ్రోతల ఎదుట కచేరీ చేస్తూ కచేరీల నిమిత్తం నిత్యం ప్రయాణిస్తూ, మీ పాటలు లక్షలాది రికార్డుల రూపంలో అమ్ముడవుతూ... ఏదో ఒకరోజు ఇదంతా వాస్తవంగా జరుగుతుందని గాయనిగా మీరు మీ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించిన తొలినాళ్ళలో ఎప్పుడైనా కలగన్నారా?' ప్రఖ్యాత గాయని సెలీన్ డియోన్‌కి ఒకానొక ఇంటర్వ్యూలో ఎదురైన ప్రశ్న ఇది. ఇందులో చెప్పిన ఏ విశేషమూ తనకు పెద్ద ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించలేదని, ఎందుకంటే ఐదేళ్ళ పసిపిల్లగా ఉన్నప్పటినుంచే తాను ఈ విజయాన్నంతా తన మనోఫలకమ్మీద దృశ్యీకరించుకునే దాన్నని ఆమె జవాబిచ్చింది!

ఆమె చెప్పిందేదీ అతిశయోక్తి కాదు. విజయంలోని ప్రతి అంగుళం కోసం ఆమె అహర్నిశలూ ఊహాతీతంగా కఠోరశ్రమను కొనసాగించింది. ఒక ప్రకాశవంతమైన, శక్తిమంతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకునేందుకు...సంగీత ప్రపంచంలో ఒక తారగా వెలిగేందుకు తనలో దాగిన శక్తి సామర్థ్యాలన్నింటినీ పూర్తిగా ఉపయోగించుకునే నైపుణ్యాన్ని ఆమె చిన్నతనం నుంచే అభ్యసించింది.

ప్రపంచ స్థాయి మేటి క్రీడాకారులు కూడా తాము తమ ప్రతిభను ఎంత శక్తిమంతంగా ప్రదర్శించాలన్న విషయాన్ని ముందుగానే మనసులో దృశ్యీకరించుకునే నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఒక స్కేటర్ క్లిష్టమైన విన్యాసాన్ని ప్రదర్శించినా... ఒక టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు సమర్థవంతంగా ఆటలో తన పటిమను చూపించినా...

ఒక గోల్ఫ్ క్రీడాకారుడు మరింత దూరం, సూటిగా, సవ్యదిశలో బంతిని కొట్టినా... ఇవన్నీ ఆయా విజేతలు వాస్తవంగా తాము సాధించబోయే విజయఫలాన్ని ముందుగానే మనస్సులో ఊహించుకుంటారు.

దృశ్యీకరించుకోవడమన్నది కేవలం సంగీతకారులు, క్రీడాకారులు, చలనచిత్ర నటీనటులకే పరిమితమైంది కాదు. నిజానికి మీ జీవితంలో ఇలాంటి ప్రతిభను మీరు చిన్నతనం నుంచీ ప్రదర్శించి ఉంటారు.

నేను మీకు మరింత అర్థమయ్యేలా వివరిస్తాను. దృశ్యీకరించుకోవడాన్ని తరచుగా 'మనో చలనచిత్రాలు', 'అంతరాళ దృశ్యాలు లేదా చిత్రాలు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. మనం ఎలాంటి సంబంధాలకు అర్హులమో, పనిలో మనం ఎంతటి విజయాన్ని ఆశిస్తున్నామో, మనలో నాయకత్వ ప్రతిభ ఎంతటిదో, మనం ఎంత మొత్తం డబ్బును ఆర్జించాలని ఆశిస్తున్నామో, ఇంకా ఇలాంటి అనేకానేక విషయాలకు సంబంధించి మనం మన మనసుల్లో కొన్ని చిత్రాలను రూపొందించుకుని, దాచుకుంటాం.

బాల్యం నుంచే మనో చలనచిత్రాలు

ఈ చిత్రాలు ఎక్కడినుంచి పుట్టుకొస్తాయి? మనం మన బాల్యం నుంచే 'మనో చలనచిత్రాల్ని' రచిస్తుంటాం. చిన్నతనంలో మనల్ని ఎవరైనా విమర్శించడం లేదా కించపరచడం వంటివి చేసినపుడు మనం ఆ సంఘటనల్ని (వాటితో పాటు అవి మనలో కలిగించే మానసికోద్వేగాల్ని) చిత్రాల రూపంలో మనసులో ముద్రించుకుంటాం. మనం ఈ చిత్రాలతోనే నిరంతరం సహజీవనం (ఉద్దేశపూర్వకంగా కానీ, అప్రయత్నంగా కానీ) చేస్తుండడం వల్ల ఆ చిత్రాలకు అనువైన పరిస్థితులనే జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తుంటాం.

ఉదాహరణకు, మీరు ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువుతున్నప్పుడు మీ టీచర్ మిమ్మల్ని మందలించిన జ్ఞాపకం ఒక సజీవ చిత్రంలా ఇప్పటికీ మిమ్మల్ని వెంటాడుతోందనుకుందాం. తరగతిలో తోటి పిల్లల ముందు మీరు ఆ సందర్భంలో అవమానాన్ని ఎదుర్కొని ఉంటారు. తరువాత ఎప్పుడైనా నలుగురి మధ్య కానీ, పాఠశాలలో కానీ మీ అభిప్రాయాన్ని బాహాటంగా వ్యక్తం చేయాలని ప్రయత్నించినపుడు మీరు వెనుకంజ వేస్తారు. మౌనంగా ఉండిపోతారు.

> జ్ఞానం కన్నా సృజనాత్మకత ప్రధానమైంది.
> –ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

ఎవరైనా విమర్శించినపుడు కలిగే బాధ ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుందో (ఉద్దేశపూర్వకంగా కాకపోయినా మీ ఉపచేతన స్థాయిలోనైనా) మీకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఆ దృశ్యం మీ మనసులో ముద్రించుకుపోయి ఉంటుంది, అది ఇప్పటి మీ చర్యల మీద కూడా ప్రభావాన్ని చూపుతుంటుంది.

దురదృష్టవశాత్తూ మనలో చాలామంది బాల్యంలోని తమ మనోచలన చిత్రాలకు మెరుగులు దిద్దడానికి ప్రయత్నించరు. దాంతో నిజంగా తమలో దాగి ఉన్న శక్తియుక్తులన్నింటినీ మరుగున పడేసే ఫలితాలకే నిరంతరాయంగా రంగం సిద్ధం చేస్తుంటారు. మీ జీవితంలోని ప్రతి అంశాన్నీ మరింత ప్రకాశవంతం చేసేవిధంగా దృశ్యీకరణను ఉపయోగించుకోవడానికి కొన్ని కిటుకులు ఉన్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

మీ మనోచలనచిత్రాలకు మీరే బాధ్యత వహించండి

మీ బాల్యమంతా ఒక మనోచలనచిత్రంగా మీకు తిరిగి దొరక్కపోవచ్చు. అన్ని జ్ఞాపకాలు శాశ్వతంగా నిలిచి ఉండకపోవచ్చు. మీ సంబంధ బాంధవ్యాలు, వృత్తిలో అనుభవాలు, ఇంకా ఇతర సంఘటనల ఆధారంగా మీరు నిరంతరాయంగా మనోచిత్రాల్ని రూపొందిస్తూనే ఉంటారు. మీ మనోచిత్రాలకు ఏ విషయం ఆధారమన్నది అప్రస్తుతం. కానీ దీనికి సంబంధించిన ఒక కీలకమైన విషయం ఉంది: మీరు - కేవలం మీరు మాత్రమే - మీ సొంత మనోచిత్రాల్ని నియంత్రించుకోగలరు.

ఒక చిన్న ప్రయోగం చేద్దాం. ఒక కోన్ నిండా మీకు ఇష్టమైన రుచి, రంగు కలిగిన ఐస్‌క్రీమ్ ఉన్నట్టు ఊహించుకోండి. మీ ఆలోచనల్లో మెదిలిన ఈ విషయం ఒక చిత్రాన్ని లేదా దృశ్యాన్ని ఏర్పరిచిందా? తప్పకుండా ఐస్‌క్రీమ్ ఒక మనోచిత్రంగా మీ మనసులో రూపొంది ఉంటుందని నేను నమ్మకంగా చెప్పగలను.

సరే, తరువాత ఒక ఏనుగు గురించి ఆలోచించండి. అది మీకు కనబడుతోందా? ఆ ఏనుగు రంగును ఇప్పుడు గులాబీ రంగులోకి మార్చండి. తృటిలో మీరు గులాబీరంగులో ఉన్న ఏనుగు బొమ్మను రూపొందించారు. ఇప్పుడు మీరు మళ్ళీ మీ ఐస్‌క్రీమ్ కోన్‌ను గుర్తుకు తెచ్చుకోగలరా? తప్పకుండా గుర్తుకు తెచ్చుకోగలరు.

నేనేం చెబుతున్నానో మీకు అర్థమవుతోందా? మీ మనసును ఆక్రమించే దృశ్యాల్ని మీరు నియంత్రించగలరు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మీరు ఎప్పుడైతే మీ మనసులో ఏ

చిత్రాలు కదలాడాలో కచ్చితంగా నిర్ణయించనప్పుడు, మీ మనసు 'పాత చిత్రాల' దొంతరలోకి తొంగి చూస్తుంది. మీ మనోగ్రంథాలయంలో దానికి కనిపించిన పాతచిత్రాలనే మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రదర్శిస్తుంది.

పాతచిత్రానికి అర్థాన్ని మార్చండి

ఎంత బాధాకరమైనదైనా, నిరాశపూరితమైనదైనా గతించిన అనుభవంలో జరిగిన దాన్ని తిరస్కరించడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనమూ లేదు. తిరస్కరించడం మీ వల్లకాదు, ఉదాహరణకు, మీ టీచర్ మిమ్మల్ని విమర్శించడం వాస్తవం, దాన్ని మార్చండి. అలా మార్చడం మీకు సాధ్యమే, ఆ సంఘటనకు మీరు చెప్పే భాష్యాన్ని మార్చడం ద్వారా మీరు మార్పును సాధించగలరు.

అంటే, మీరు నిజంగా విమర్శను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, ఆ అనుభవానికి మీరిచ్చిన అర్థం ఇలా ఉంటుంది. 'నేను తగినవాడిని కాను', లేదా 'నా అభిప్రాయాలు పనికిమాలినవి'. ఇది ఒక పసి పిల్లవాడు తన చేదు అనుభవానికి ఇచ్చే భాష్యం. మీ జీవితమంతా మీరు ఈ భాష్యాన్నే అంటిపెట్టుకుని, పెరిగి పెద్దయిన తరువాత కూడా దాన్ని మోస్తున్నారు. ఇవాళ, ఆ సందర్భానికే మరింత భిన్నమైన భాష్యాన్ని మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎంచుకోగల స్థితిలో ఉన్నారు. ఉదాహరణకు, టీచర్ మీతో విభేదించి ఉండవచ్చు. కానీ టీచర్ చేసిన వ్యాఖ్య మీ మేధస్సుకు మాత్రమే సంబంధించినదని, దానికి, మీ పూర్ణ వ్యక్తిత్వానికి ఎలాంటి సంబంధమూ లేదని మీరు భావించవచ్చు!

కొత్త చిత్రాల్ని ఆవిష్కరించండి

మనం తలుచుకోవాలే కానీ, కొత్త కొత్త మనోచలనచిత్రాల్ని తలచినదే తడవుగా ఆవిష్కరించవచ్చు. మనలో శక్తిమంతమైన అనుభూతుల్ని, స్పందనల్ని రేకెత్తించే కొత్త మనోచిత్రాల్ని ఆవిష్కరించి, వాటిమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించినట్టయితే, మన చర్యలు కూడా ఆ చిత్రాలకు అనుగుణంగానే ఉంటాయి! కాబట్టి ఆశించిన ఫలితాన్ని దృశ్యీకరించుకోవడమే విజయానికి తొలిమెట్టు. మీ ఊహాశక్తికి ఆకాశమే హద్దు.

అందరి ముందు ఒక వక్తగా ప్రసంగించాల్సి వస్తే మనలో చాలామందికి ముచ్చెమటలు పడతాయన్నది మీకందరికీ తెలిసిన విషయమే. అనేకానేక పరిశీలనలు, పరిశోధనల తరువాత తేలిన విషయం ఏమిటంటే మనుషుల్ని మరణభయం తరువాత వణికించేది 'వక్తృత్వమే'! ప్రసంగించడం దాకా అక్కర్లేదు.

ఒక ప్రసంగ పాఠాన్ని తయారు చేయండి' అని మాత్రమే కోరినప్పటికీ, వ్యక్తుల మనసుల్లో వెంటనే ఎలాంటి మనోచిత్రాలు కదలాడతాయి? శ్రోతల ముందు తాము బిక్కచచ్చిపోయి నిలబడిన చిత్రమే మొట్టమొదటగా వారికి కనిపిస్తుంది. తాము చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి బహుశా వాళ్ళు చాలా కష్టపడతారేమో?! ఇలాంటి దృశ్యాలు పదే పదే మీ మనోఫలకం మీద ప్రదర్శితమవుతుంటే, మీరు వక్తగా అస్సలు రాణించలేరన్నది మీకే స్పష్టమైపోతుంది!

ఈ హింసకు బదులుగా, మీరు ఆత్మవిశ్వాసంతో నలుగురి ముందు మీ ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తున్నట్టు ఊహించుకోండి. శ్రోతలు మీరు చెప్పే ప్రతి మాటనూ శ్రద్ధగా ఆలకిస్తున్నట్లు, మీరు చురుగ్గా ఉన్నట్టు, మీ ప్రసంగం ఎంతో మనోహరంగా ఉన్నట్లు దృశ్యీకరించుకోండి. ఈ దృశ్యంలో మీరు మీ ప్రసంగంలో భాగంగా ఒక హాస్యపూరితమైన కథను చెప్పారు. అది విని శ్రోతలు మనస్ఫూర్తిగా, హాయిగా నవ్వారు. చిట్టచివరికి మీ ప్రసంగానికి శ్రోతల నుంచి అద్భుతమైన ప్రశంస లభించింది. ప్రసంగం ముగిసిన వెంటనే వాళ్ళు మిమ్మల్ని వ్యక్తిగతంగా కలిసి అభినందించారు. చూశారా, ఇలాంటి మనోచలన చిత్రాలు మిమ్మల్ని సమర్థులైన వక్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఎంతగా సహకరిస్తాయో?!

మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన మరో విషయమేమిటంటే, ఇలాంటి మనోచలన చిత్రాలు ఉన్నఫళాన, రాత్రికి రాత్రి ఫలించవు. కానీ, ఓర్పు వహిస్తే, నిరంతరాయంగా ఈ మనోచిత్రాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే, మీరు అప్రయత్నంగానే మీ ఆశలు ఈడేరే దిశగా అడుగులు వేస్తారు.

అమ్మకాల్లో విజయాన్ని దృశ్యీకరించుకోండి

మీరు ఏదైనా వస్తువును లేదా సేవను విక్రయిస్తున్నట్టయితే, మీ పనిలో మీరు నిరంతర విజయాన్ని కొనసాగిస్తుండాలి. కానీ ఒకవేళ ఆశించిన విజయాన్ని పొందలేకపోతున్నారంటే మాత్రం... మీరు విజయవంతమైన అమ్మకాలకు ప్రతీ ఘాతుకమైన దారిలో ప్రయాణిస్తున్నట్టే. అరకొరగా అమ్మకాలు సాగడం, లేదా అమ్మకాలు నిరాశాజనకంగా ఉండడం వంటి ప్రతికూల దృశ్యాలతో మీరు సహజీవనం చేస్తున్నట్టే.

సరే, ఇక ఇప్పుడు మీ తదుపరి వాణిజ్య సమావేశం గురించి ఆలోచించండి. మీ మనసులో ఆ వ్యక్తిని ఎలా కలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు? ఎదుటి వ్యక్తిని

ప్రభావితం చేయగల ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నారా? మీరు అమ్మబోయే వస్తువు వల్ల ఒనగూరే ప్రయోజనాలేమిటో ఆ వ్యక్తికి మీరు ఉత్సాహంగా వివరిస్తారా? ఆ వ్యక్తి మీరు చెప్పేదాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాడా, దానిపట్ల ఆసక్తిని కలిగి ఉన్నాడా? ఆ సమావేశంలో మీరు స్పష్టమైన విజయాన్ని చూడగలరా?

> మీ మనసును ఆక్రమిస్తున్న మనోచిత్రాల్ని మీరు నియంత్రించగలరు
>
> -జెఫ్ కెల్లర్

ఒక్క విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి, మీ మనో చలనచిత్రాలకు నిర్మాత, దర్శకుడు, స్క్రిప్ట్ రచయిత, లైటింగ్ కో ఆర్డినేటర్, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ అన్నీ మీరే! ఆ చలనచిత్రాల భవితవ్యాన్ని కూడా మీరే ఎంపిక చేసుకుంటారు. మనసులో పదే పదే అభ్యాసం చేయడం, విజయవంతమైన ఫలితాల్ని సదా ఊహిస్తూ ఉండడం ద్వారా అమ్మకాల రంగంలో మీరు విజయానికి బాటలు పరుచుకోవచ్చు.

ఒకవేళ మీ మనోచిత్రాల్లో మీరు ఎవరితో అయితే వాణిజ్య ప్రతిపాదన చేశారో, ఆ వ్యక్తి మీ భావాల్ని తిరస్కరిస్తున్నట్టు, మీ మాటల పట్ల అతనికి ఆసక్తి లేనట్టు దృశ్యీకరించుకుంటే, విజయవంతమైన అమ్మకాల కోసం మీరు చేసే ప్రయత్నాల్లో బొటాబొటిగానే సఫలీకృతులవుతారు. మీ ప్రతికూల మనోచిత్రాలకు అనుగుణంగానే ఆయా వ్యక్తులు, పరిస్థితులు కూడా ఆకర్షితమవుతుంటాయి.

విశ్రమించండి, మీ అనుభూతుల్ని ఆస్వాదించండి

కొత్త మనోచిత్రాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి ఉత్తమమైన మార్గమేది? ఒకే సమయంలో అనేకానేక ఆలోచనల వెల్లువలో చిక్కుకుపోకుండా, ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడే మనస్సు దృశ్యీకరణకు అనువుగా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైంది. కాబట్టి, ఇంట్లో ప్రశాంతంగా ఒక కుర్చీలో కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని, శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామాల్ని చేసి శరీరానికి, మనసుకు విశ్రాంతినివ్వండి ఇప్పుడు మీ జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటినీ కేంద్రీకరించి మనోచలనచిత్రాలకు రూపకల్పన చేయండి. మీ మనోచలన చిత్రాలకు ఎన్ని కొత్త దృశ్యాలు, శబ్దాలు, సువాసనలు, రుచులు, స్పర్శల్ని మీరు అందిస్తారో, మీ కల సాకారమయ్యే దిశగా అంతటి శక్తిమంతమైన ప్రేరణను పొందుతారు.

ఇక్కడొక ఉదాహరణ ఉంది, మీరు కరిబియన్ దీవుల్లో సముద్రతీరంలోని ఇంటిని సొంతం చేసుకోవాలని కలలు కంటున్నారనుకుందాం. ముందుగా గోడలకు

లేతరంగుల్ని అలంకరించిన ఆ ఇంటిని దృశ్యీకరించుకోండి. దాపునే పొడవైన తాటిచెట్లు గాలికి నెమ్మదిగా ఊగుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఉప్పు రుచిని మోసుకు వచ్చే గాలిని ఆస్వాదించండి. మీ పాదాల మధ్య వెచ్చని ఇసుక దిబ్బల్ని ఊహించుకోండి. మీ ముఖం మీద పడుతున్న లేత సూర్యకిరణాల్ని కూడా దర్శించండి. నిజంగా అదొక స్వర్గంలా ఉంది కదూ?!

ఆ దృశ్యం మీదే నిరంతరం దృష్టిని నిలిపి, దాన్ని సొంతం చేసుకోవడానికి చేపట్టవలసిన చర్యల్ని చేపట్టండి! ఇక్కడొక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి, మీ మనో చిత్రాలకు బలమైన అనుభూతులు కూడా తోడైతే అవి మరింత శక్తిమంతం అవుతాయి. కాబట్టి మీ చిత్రాలకు మరిన్ని సానుకూల అనుభూతుల్ని జోడించండి. ఉదాహరణకు, ఏదైనా ఒక మంచి ఉద్యోగాన్ని పొందాలనుకుని మీరు దృశ్యీకరణకు పూనుకుంటే, ఆ కొత్త ఉద్యోగం ద్వారా మీకు లభించబోయే సంతృప్తిని, గౌరవాన్ని మీ భౌతిక ఇంద్రియాలకు అందే విధంగా మీ మనోచిత్రాన్ని రచించుకోండి.

చివరిగా, మీ మనోచిత్రాలు ఎంత సృజనాత్మకంగా ఉన్నాయన్న విషయాన్ని పట్టించుకోవద్దు. కొంతమంది అందమైన ఊహల్ని అలవోకగా అల్లగలరు, మరికొందరు గజిబిజి ఊహలతో అయోమయంలో పడగలరు. ప్రారంభంలో ఒక స్పష్టమైన మనోచిత్రాన్ని ఆవిష్కరించడం కంటే ఒక స్పష్టమైన అనుభూతిని మాత్రమే మీరు పొందవచ్చు. ఇలా కూడా చాలా సందర్భాల్లో జరుగుతుంటుంది.

ఏది ఏమైనా, దాని గురించి పెద్దగా ఆందోళన చెందవద్దు. మీరు మీ సామర్థ్యం మేరకు ఎంత చేయగలరో, అంతా చేయండి. ఇతరులతో పోల్చుకుని బాధపడ వద్దు. కాలక్రమేణా మీ మనో చిత్రాలు మరింత సృజనాత్మకంగా తయారవగలవు. 'మనసులో ఈ కొత్త మనోచిత్రాల్ని దృశ్యీకరించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాల్ని కేటాయించడంలోనే ఉంది విజయానికి సిసలైన కిటుకు.'

> ఇతరులకు కనిపించని విషయాల్ని మీరు దర్శించగలగడమే దృశ్యీకరణ
>
> – జోనాథన్ స్విఫ్ట్

మీకు మీరే ఒక చెక్కును సమర్పించుకోండి

విజయవంతమైన ఫలితాల తాలూకు మనోచిత్రాల్ని ఆవిష్కరించడం – వాటిని సదా మనసులో సజీవంగా ఉంచుకోవడమన్నది నిజంగా చాలా శక్తిమంతమైంది.

కానీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడానికి మరో కిటుకు కూడా ఉంది. కోరుకున్న విజయం దిశగా మిమ్మల్ని నడిపించేందుకు మీరు కొన్ని దృశ్యీకరణ సాధనాల్ని సృష్టించుకోవచ్చు.

ప్రపంచానికి తానెవరో తెలియని కాలంలో, అంటే 1990ల్లో హాలీవుడ్ నటుడు జిమ్‌కారీ 'నటనకు పారితోషికం' అని రాసుకుని, తనకు తానే పది మిలియన్ డాలర్ల చెక్కుని సమర్పించుకున్నాడట. ఆ చెక్కుమీద తారీఖు మాత్రం 1995 నాటికి 'కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా' అని పేర్కొన్నాడట. జిమ్‌కారీ మాటల్లో చెప్పాలంటే, అది కేవలం డబ్బుకు సంబంధించిన విషయం మాత్రమే కాదు. ఒకవేళ అంత డబ్బును పారితోషికంగా పొందాలంటే తాను ఆ స్థాయికి తగిన వ్యక్తులతోను, అంతటి భారీస్థాయి ప్రాజెక్టుల్లోను పనిచేయాలన్న విషయం ఆయనకు బాగా తెలుసు.

తరువాతి కాలంలో ఆ మేటి నటుడు తాను నటించిన 'ఏస్ వెంచురా', 'ది మాస్క్' అనే చిత్రాలకు గాను పారితోషికంగా 800,000 డాలర్లని పొందాడు. అటు తరువాత 1994లో 'డంబ్ అండ్ డంబర్' చిత్రానికి ఏడు మిలియన్ల డాలర్లు, 1995లో మరిన్ని మిలియన్ డాలర్లని ఆయన ఆర్జించాడు. ఇప్పుడాయన సంపాదన ఒక సినిమాకి రమారమి ఇరవై మిలియన్ల డాలర్లు!

అంకితభావంతో లక్ష్యాన్ని సాకారం చేసుకునే దిశగా ఉపచేతనా శక్తి ఎంత ప్రతిభావంతంగా పనిచేస్తుందో చెప్పడానికి జిమ్‌కారీ తాలూకు 'పోస్ట్ డేటెడ్ చెక్' అనే ఈ ప్రయోగం మంచి ఉదాహరణ. మీ లక్ష్యం గురించి ఆలోచించడం, మనసులో మనోచిత్రాల్ని రూపొందుకోవడం అన్నది సుదీర్ఘ ప్రాతిపదికన మీ మనోరథాన్ని సాఫల్యం చేసుకునేందుకు బాటలు పరిచే ప్రక్రియ. ఏది ఏమైనా, ఒక భౌతికమైన సాధనాన్ని ఉపయోగించుకోవడం (ఒక చెక్కులాంటిది) కూడా మీ విజయావకాశాల్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది!

జిమ్‌కారీ ఒక గొప్ప హాలీవుడ్ నటుడు కావడం వల్లే నేను ఆయనకు సంబంధించిన ఈ ఉదంతాన్ని చెప్పలేదు. ఈ పద్ధతి మీకు కూడా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది కాబట్టే దాని గురించి చెప్పాను!

మీ చెక్కుపుస్తకంలోంచి ఒక చెక్కును బయటకు తీసి, దానిమీద మీరు భవిష్యత్తులో 'మీ సేవలకు కృతజ్ఞతగా' ఎంత మొత్తాన్ని ఆశిస్తున్నారో, అంత మొత్తాన్ని పేర్కొంటూ మూడు లేదా ఐదేళ్ళకు చెల్లుబాటయ్యేలా ఒక పోస్ట్‌డేటెడ్

చెక్కును మీరెందుకు తయారు చేయకూడదు? అలా రాసుకున్న చెక్కును రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా చూసుకోండి. మీరు మీ లక్ష్యంవైపే పయనిస్తున్నారని విశ్వసించండి.

కోరుకున్న ఉద్యోగాన్ని పొందడం

దృశ్యీకరణకు సంబంధించిన ఇలాంటి భౌతిక సాధనాల్ని పలువిధాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అవి కేవలం చెక్కులకే పరిమితం కానక్కర్లేదు. నా స్నేహితునికి సంబంధించిన ఒక ఉదాహరణను ఇప్పుడు చెబుతాను. అతని పేరు రాబర్ట్ జోన్స్. ఒకానొక న్యాయమూర్తి పదవికి సంబంధించి తమ పార్టీ తరపున అభ్యర్థిగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు తాను పనిచేస్తున్న రాజకీయ పక్షం రాబర్ట్‌కు అవకాశమిచ్చింది. రాబోయే ఎన్నికల్లో ఫలానా పార్టీ అభ్యర్థిగా అతని పేరు బ్యాలెట్ పేపర్‌లో ఉంటుందన్నమాట.

ఎన్నికల్లో తిరుగులేని ఆధిక్యతతో గెలిచే అవకాశాలన్నీ రాబర్ట్‌కు ఉన్నాయి (నిజానికి ఒక న్యాయమూర్తిగా ఎదగాలన్నది అతని చిరకాల స్వప్నం). అయినప్పటికీ అతను ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తన గెలుపోటముల మీద రాబర్ట్‌కు సందేహాలు మొదలయ్యాయి. అవి అతని మనసును నిరంతరం తొలిచేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో రాబర్ట్‌కు నేనొక సలహానిచ్చాను. కాగితం మీద జడ్జి రాబర్ట్ జోన్స్ అని రాసిపెట్టుకుని, ప్రతిరోజూ అతనికి కనిపించేలా (ఉదాహరణకు బట్టలు తగిలించే కొక్కెం మీద లేదా బాత్‌రూమ్ అద్దం దగ్గర) దాన్ని ఉంచమని చెప్పాను. ఒక కార్డుమీద ఈ పదాల్నే రాసి పెట్టుకుని, దాన్ని కారులో ఉంచమని కూడా చెప్పాను.

రోజంతా ఈ పదాల్ని చూస్తూ ఉండడం వల్ల, రాబర్ట్ మానసికంగా తనను తాను ఒక న్యాయమూర్తిగా దృశ్యీకరించుకునే వీలు కలుగుతుంది. న్యాయమూర్తి లాగా తాను నల్లటి దుస్తుల్ని ధరించిన దృశ్యం అతని ఊహల్లో రూపుదిద్దుకుంటుంది. తాను కోర్టుగదిలో అడుగు పెట్టగానే గౌరవసూచకంగా అందరూ లేచి నిలబడి, తనకు అభివాదాలు చెబుతున్నట్టుగా కూడా అతను ఊహించుకుంటాడు. ఈ మనోచిత్రాలన్నీ రాను రాను అతనిలో మరింత బలంగా నాటుకుపోతాయి. ఆ ఊహల్ని నిజం చేసుకోవాలని అతను సంకల్పించుకుంటాడు. దాంతో అతను తన ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ఉధృతం చేస్తాడు. ఓటర్ల కోరికల్ని తన పార్టీ తప్పక నెరవేరుస్తుందని అతను ఎన్నికల రోజున స్పష్టమైన హామీల్ని కూడా ఇస్తాడు.

నేను చెప్పిన దృశ్య సాధనంతో (జడ్జి రాబర్ట్ జోన్స్ అని రాసి పెట్టుకున్న కాగితం) అవసరం లేకుండా కూడా రాబర్ట్ ఇలాంటి మనోచిత్రాల్ని ఆవిష్కరించగలడు. కానీ, ఈ దృశ్యసాధనం వల్ల అవి మరింత బలోపేతం అవుతాయి! న్యాయమూర్తి పదవిని అందుకోవాలన్న అతని సంకల్పాన్ని ఈ దృశ్యసాధనం నిరంతరం గుర్తు చేస్తుంది. తత్ఫలితంగా అతని మనసులో విజయవంతమైన మనోచిత్రాలు ఆవిష్కృతమయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది.

ఇదంతా రాబర్ట్‌కు విజయాన్ని కచ్చితంగా తెచ్చి పెడుతుందన్న హామీ ఏమీ లేదు. లేదా ఇది మీకు ప్రతిసారీ ఉపకరిస్తుందన్న హామీ కూడా లేదు. కానీ ఒక్కసారి మీరు దీన్ని ప్రయత్నించి చూస్తే, మీ లక్ష్యసాధనలో అది ఎంతటి శక్తిమంతమైన సాధనమవుతుందో మీకు అర్థమవుతుందన్నది నా భావన.

> మీరు కనుక దేన్నయినా స్వప్నిస్తే, దాన్ని సాధిస్తారు
>
> -వాల్ట్ డిస్నీ

అయితే, మీరు ఏదైనా పదవిని సాధించాలని కోరుకుంటున్నారా? సేల్స్ మేనేజర్..., సూపర్‌వైజర్...., అటార్నీ..., ఒక వాణిజ్య సంస్థకు యజమాని...., అది ఏదైనా కానివ్వండి, దానికి సంబంధించిన దృశ్య సాధనాన్ని తయారు చేసుకోండి. ఇక అప్పుడు మీ మనోచిత్రాల్లోని దృశ్యాన్ని మీ జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తుంది మీ మనసు.

రెండంచుల కత్తి

దృశ్యసాధనాల్ని ఉపయోగించే ముందు జాగ్రత్త వహించండి. కొంతమంది తీవ్రమైన విపరిణామాలతో కూడిన ప్రతికూల దృశ్య సాధనాల్ని వినియోగిస్తారు. వాహనాలకు ఉపయోగించే 'బంపర్ స్టిక్కర్ల'ని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం.

కొన్నేళ్ళముందు ఒక రోజు నేను నా కారులో ప్రయాణిస్తున్నాను. నా ముందున్న కారు మీద ఒక బంపర్ స్టిక్కర్ ఉండడాన్ని నేను గమనించాను. అందులో - 'ఐ ఓవ్..., ఐ ఓవ్...., సో ఆఫ్ టు వర్క్ ఐ గో' (నేను అప్పుల పాలయ్యాను, అందుకే పనికి వెళుతున్నాను అని అర్థం) అని రాసి ఉంది. కొన్నేళ్ళుగా ఆ సందేశాన్ని రాసిన ఎన్నో బంపర్ స్టిక్కర్లని నేను చూస్తూనే ఉన్నాను. ఇది చాలామందికి నచ్చిన

బంపర్ స్టిక్కర్. ఇందులో ఏముంది, ఇది కేవలం ఒక పాటలో చిన్న చరణం మాత్రమే. ఎంతమాత్రమూ హానికరం కాని ఒక జోక్!

ఇలా భావిస్తే అది పొరపాటే సుమా! ఆ సందేశంలో ఎలాంటి చెడుతలంపు లేదు. కానీ మీరు అలాంటి సందేశాన్ని మీ కారు మీద అతకించినట్టయితే మీరు అప్పుల్లో మునిగిపోవడానికి వీలుగా మీ మనసును సిద్ధం చేస్తున్నారన్నమాటే!

ఇలాంటి సందేశాన్ని తన కారు మీద అతికించుకున్న ఒక వ్యక్తి గురించి మాట్లాడుకుందాం. ఆ వ్యక్తి పేరు అలీస్ అనుకుందాం. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే అలీస్ బయటికి వచ్చి, తన కారును చూస్తుంది. అలా చూసినప్పుడల్లా 'ఐ ఓవ్...' అనే పదం కనిపిస్తుంది. పని ముగించుకుని తన కారు వద్దకు వచ్చిన తరువాత కూడా ఆమె అదే సందేశాన్ని చూస్తుంది. ఆ సందేశం ఆమె ఉపచేతనలో ముద్ర పడిపోతుంది. తాను అప్పుల్లో ఉన్నట్లు ఆమె మనోచిత్రాల్ని ఊహించుకుంటుంది. మీరు కనుక రెండో పాఠ్యాంశాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకున్నట్టయితే , తాను దేని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుందో, దానివైపే అలీస్ ఆకర్షితురాలవుతుంది. దాంతో ఆమె పీకలవరకు అప్పుల్లో కూరుకుపోతుంది.

మీరెవరైనా, 'మీ దగ్గర చాలినంత డబ్బు ఎందుకు లేదు' అని అలీస్‌ను ప్రశ్నించినట్టయితే, అదంతా తన దురదృష్టమని ఆమె చెబుతుంది. కానీ నిజమేమిటంటే, తన మనసులో జరుగుతున్న పరిణామాల పట్ల ఆమె నిర్లక్ష్యంగా ఉంది. ఇవాళ ఎంతమాత్రమూ హానికరం కాదనుకున్న ఆ చిన్న బంపర్ స్టిక్కర్ రేపు మీ జీవితంలో చేదు నిజమవుతుంది.

ఇదివరకే మురికి పేరుకు పోయిన మనోదృక్పథమనే కిటికీ మీద మరింత మట్టిని పోగేసేవాళ్ళకు అలీస్ ఒక చక్కని ఉదాహరణ. ఒకవేళ మనోదృక్పథమే సర్వస్వమనుకుంటే, 'నేను అప్పులపాలయ్యాను!' అన్నదే అలీస్‌లోని ప్రబలమైన మనోదృక్పథమవుతుంది. ఇలాంటి మనోదృక్పథంతో కొనసాగితే ఆమెకు భవిష్యత్తు నుంచి ఏం లభిస్తుంది - సంపదా.... అప్పుల భారమా?!

ఈ ప్రశ్నకు జవాబేమిటో మనకు తెలుసు.

లైట్స్.... కెమెరా.... యాక్షన్!

మీ మనోచిత్రాల నుంచి లభించే కొన్ని సందేశాలు మీకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయన్న విషయం మీకు అర్థమై ఉంటుంది కదా! ఒక విషయాన్ని

గుర్తుంచుకోండి, మీ మనోచిత్రాల మీద మీకు నియంత్రణ లేకపోతే, పాత చిత్రాలే మళ్ళీ మళ్ళీ మీ మనోఫలకం మీద ప్రదర్శితమవుతుంటాయి. ఒకవేళ ఆ పాతచిత్రాలు మీకు ఉపయుక్తమైనవైతే మంచిదే, కానీ అవి మిమ్మల్ని విజయపథం నుంచి వెనక్కి లాగేస్తుంటే మాత్రం, ఇవాళే కొత్త ప్రయత్నాన్ని మొదలు పెట్టండి, గొప్ప విజయం దిశగా అద్భుతమైన మీ మానసిక శక్తిని ఉపయోగించుకోండి!

పాఠ్యాంశం-4

కొండలనైనా పిండిచేసే నిబద్ధత

ఆ శక్తి ఏమిటంటే, నేను చెప్పలేను! కానీ దాని ఉనికిని మాత్రం నేను గుర్తించాను. ఒక వ్యక్తి తనకేం కావాలో కచ్చితంగా నిర్ధారించుకుని, దాన్ని సాధించేంతవరకూ విడిచి పెట్టకూడదని మనసులో సంకల్పించుకున్నపుడు మాత్రమే ఆ శక్తి అతనికి అందుబాటులోకి వస్తుందని కూడా నేను తెలుసుకున్నాను.

-అలెగ్జాండర్ గ్రాహమ్‌బెల్

నిబద్ధత, పట్టుదల అంటే ఏమిటో నాకు తెలుసుననే భావిస్తున్నాను. ఎన్నిసార్లయినా ధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా, మళ్ళీమళ్ళీ శ్రమకోర్చి ప్రయత్నించడమన్నదే ఆ పదాలకు అర్థం. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మైక్ హెర్నకీ రచించిన 'ది అల్టిమేట్ సీక్రెట్ టు గెట్టింగ్ యాబ్జెల్యూట్లీ ఎవ్వెరిథింగ్ యు వాంట్' (మీరు కోరుకున్న ప్రతిదాన్నీ కచ్చితంగా సాధించి పెట్టగల అంతిమ రహస్యం) అనే పుస్తకాన్ని చదివిన తరువాతే ఈ పదాలకు నిజమైన అర్థమేమిటన్నది నాకు బోధపడింది.

నిబద్ధత అంటే అంతిమ రహస్యపు సంపూర్ణ సారాంశమే. ఆ పుస్తక రచయిత అభిప్రాయం ప్రకారం, మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి 'ఏం చేయడానికైనా సిద్ధపడిపోవడమన్నదే' లక్ష్యసాధనకు ఉపకరించే కీలక సూత్రం. ఆగండాగండి, మీరేదో విపరీతార్థాలు తీసే ముందుగానే నేనిక్కడ 'ఏం చేయడానికైనా సిద్ధపడిపోవడం' గురించి ఒక మాట చెబుతాను, ఏం చేయడానికైనా సిద్ధపడి పోవడం నుంచి నేను చట్టవ్యతిరేకమైన, అనైతికమైన, ఇతరులకు హాని కలిగించే అన్ని పనుల్నీ మినహాయించేశాను.

కాబట్టి ఇక్కడ సిద్ధపడిపోవడానికి నేనిచ్చే అర్థమేమిటి? అదొక మానసిక దృక్పథం, అదేం చెబుతుందంటే:

నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఐదు దశల చర్యలు అవసరమైతే, నేను ఆ ఐదు దశల చర్యల్నీ చేపడతాను.

నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి యాభై ఐదు దశల చర్యలు అవసరమైతే, నేను ఆ యాభై ఐదు దశల చర్యల్నీ చేపడతాను.

నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి నూట యాభై ఐదు దశల చర్యలు అవసరమైతే, ఆ నూట యాభై ఐదు దశల చర్యల్నీ చేపడతాను.

నిజానికి మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎన్ని దశల్ని దాటాలి, ఎలాంటి చర్యల్ని చేపట్టాలన్న దానిపై మీకు ప్రారంభంలోనే పూర్తి అవగాహన ఉండదు. అదేమీ పెద్దగా చింతించాల్సిన విషయం కాదు. విజయాన్ని సాధించాలంటే అన్నింటికంటే ముందు మీరు నిబద్ధతని అలవరచుకోవాలి. ఎన్ని దశల్లో పూర్తి చేయాలన్న దానితో నిమిత్తం లేకుండా పని చేయడానికి మీరు నిబద్ధులు కావాలి.

సరే, ఈ సూత్రంలో పట్టుదలకు చోటేది? నిబద్ధతను వెన్నంటే పట్టుదలతో కూడిన కార్యాచరణ ఉంటుంది. అంటే, దేన్నయినా సాధించే దిశగా మీరు పట్టుదలతో కార్యాచరణకు పూనుకునే ముందు ఆ దిశగా మీరు నిబద్ధులు కావాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరాలని మీరు నిబద్ధతతో నిర్ణయించుకున్న వెంటనే కోరుకున్న ఫలితాన్ని సాధించే దిశగా మీకు అవధుల్లేని సంకల్పబలం చేకూరుతుంది.

నిబద్ధతలోని 'ఇంద్రజాలం'

ఏవిధంగానైనా సాధించి తీరాలన్న నిబద్ధత ఒకసారి మీలో బలపడితే, మీ లక్ష్యసాధనకు అనువైన పరిస్థితులు, వ్యక్తులు మీ పట్ల ఆకర్షితులవడం మొదలవుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక విజయవంతమైన రచయితగా ఎదగాలని కోరుకుని, అంకితభావంతో కృషి మొదలు పెడితే, హఠాత్తుగా మీ చుట్టూ ఒక సాహిత్య వాతావరణం అల్లుకుని, రచయితలు, ప్రచురణ కర్తలు మీకు పరిచయం కావచ్చు, లేదా ప్రతిభను వెలికితీసే విధంగా ఒక టెలివిజన్ కార్యక్రమంలో మీకు చక్కని సలహాలు దొరకవచ్చు.

అంటే, ఇంతవరకూ ఆ అవకాశాలేవీ ఉనికిలో లేకుండా, మీరు తలచినదే తడవుగా రంగమ్మీద ప్రత్యక్షం కావు. అవి ఇంతవరకు ఉన్న అవకాశాలే, కాకపోతే మీరే వాటిపట్ల మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించలేదన్నమాట. ఒక్కసారి మీరు దేనికైనా నిబద్ధులైతే, దాన్ని సాధించడానికి సంబంధించిన మనోచిత్రాల్ని మీ మనోఫలకమ్మీద ఆవిష్కరిస్తారు. అటు తరువాత మీ మనసు వెంటనే ఒక అయస్కాంతంలా పనిచేసి,

ఆ మనోదృశ్యాల్ని మీ జీవితంలో నిజం చేయడానికి అవసరమైన సంఘటనల్ని, పరిస్థితుల్ని ఆకర్షిస్తుంది. ఇదంతా ఒక్కరాత్రిలో జరిగే పని కాదన్న విషయాన్ని మాత్రం మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. అదే సమయంలో మీరు చురుగ్గా వ్యవహరిస్తూ, చేతికి అందివచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

నిబద్ధతలోని ఇంద్రజాలానికి విస్పష్టంగా, కచ్చితమైన వివరణ కావాలంటే డబ్ల్యు. హెచ్. ముర్రే చెప్పిన ఈ మాటలు తప్ప మరో దారిలేదు.

'ఒక వ్యక్తి నిబద్ధతను సంతరించుకునేంత వరకు అతని మనసులో సందేహం దోబూచులాడుతూనే ఉంటుంది. వెనుకంజ వేసే అవకాశాలు, ప్రతిభాశూన్యత వంటివి మనసులో తిష్ఠ వేస్తాయి. అంకురార్పణ (సృజనాత్మకత) తాలూకు అన్నిచర్యలకు సంబంధించిన ఒక ప్రాథమిక సత్యం ఉంది. అసంఖ్యాకమైన భావనల్ని, సంపద్వంతమైన ప్రణాళికల్ని నిలువునా మట్టుబెట్టే అంశాన్ని గురించిన అజ్ఞానమే ఆ సత్యం. ఒక్కసారి ఒక వ్యక్తి ఒకదానికి నిబద్ధుడైతే, అతని ప్రతిచర్యను దైవకృప అనుసరిస్తుంది.

ఇదివరకు అసాధ్యమనుకున్న విషయాలన్నీ సుసాధ్యాలై పోతాయి. ఒక నిర్ణయం నుంచి పరిణామాలు ప్రవాహంలాగా పుట్టుకొస్తాయి. ఆ పరిణామాలన్నీ ఎదురుచూడని అనుకూల సంఘటనలుగా, సమావేశాలుగా, వస్తు సంచయంగా వెల్లువెత్తుతాయి. అలాంటివి తన జీవితంలో సంభవిస్తాయని కూడా ఆ వ్యక్తి గతంలో ఊహించి ఉండడు.'

తలుపులు తెరుచుకుంటాయి

నిబద్ధతలోని శక్తిమంతమైన మరో లక్షణం గురించి మాట్లాడుకుందాం: మీ లక్ష్యాన్ని ఎలా సాధించాలన్నది మీకు ప్రారంభంలోనే తెలిసి ఉండాలన్న నియమమేదీ లేదు. ఒకవేళ లక్ష్యసాధన దిశగా మీకు ముందుగానే ఒక ప్రణాళిక ఉంటే, మంచిదే. కానీ విజయపథంలో వెయ్యవలసిన ప్రతి అడుగు గురించి ముందుగా తెలిసి ఉండనవసరంలేదు.

లక్ష్యసాధన కోసం అవసరమైన అన్ని చర్యల్ని చేపట్టడానికి మీరెప్పుడైతే సంసిద్ధులవుతారో, అప్పుడే తీసుకోవలసిన 'సరైన' చర్యలన్నీ మీముందు సాక్షాత్కరిస్తాయి.

> ఒక వ్యక్తి వెనుకంజ వేయడానికి తిరస్కరించినపుడే ప్రయత్నం దాని పూర్ణ ఫలాల్ని అందిస్తుంది.
>
> -నెపోలియన్ హిల్

ఇదివరకు కలుసుకోవాలని మీరు ఎన్నడూ అనుకోని వ్యక్తుల్ని ఇప్పుడు కలుసుకుంటారు. అనుకోకుండా అన్ని తలుపులు మీకోసం తెరుచుకుంటాయి. అదృష్టదేవత మిమ్మల్ని అనుగ్రహించినట్టే ఉంటుంది. నిజానికి మీరు నిబద్ధులు కావడం వల్లే, సదవకాశాల కోసం అన్వేషించాల్సిందిగా మీ మనసుకు మీరు సూచించడం వల్లే ఈ సానుకూల పరిణామాలన్నీ చోటు చేసుకుంటాయన్నమాట.

నాకోసం హఠాత్తుగా తలుపులు తెరుచుకున్న ఒక సంఘటనను ఇక్కడ ఉదహరిస్తున్నాను. నేను 1989లో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన వ్యాసాల్ని రాయడం మొదలు పెట్టాను. సానుకూల మనోదృక్పథం, ఇతర విజయ సూత్రాల గురించి అధ్యయనం చేసి నేను చాలా తెలుసుకున్నాను. తెలుసుకున్నదాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవాలన్న నిబద్ధత నాలో పెరిగింది. అలా పంచుకోవడం వల్ల ఇతరులు కూడా ప్రయోజనం పొందుతారు. కానీ ఈ ప్రక్రియను ఎక్కడి నుంచి మొదలు పెట్టాలో నాకు తెలియలేదు. నా వ్యాసాల్ని పత్రికలకు పంపనా, లేదా నేనే వాటిని ఒక పుస్తక రూపంలో వెలువరించనా? నేను చేసిన మొట్టమొదటి పని ఏమిటంటే, నేను రాసిన ఒక వ్యాసాన్ని, మానవ వనరులు, శిక్షణా రంగానికి సంబంధించిన విషయాల్ని ప్రచురించే ఒక చిన్న పత్రికకు ప్రచురణార్థం పంపాను. ఆ వ్యాసం 1990 నాటి వేసవిలో ప్రచురితమైంది. కొన్ని నెలలు గడిచిన తరువాత, చిన్న పత్రికల రంగంలో పనిచేసే స్టూవర్ట్ కామెన్ అనే వ్యక్తి నుంచి నాకు ఫోన్‌కాల్ వచ్చింది. స్నేహితుని ఇంటిలో తాను నా వ్యాసాన్ని చదివానని, అది తనకు బాగా నచ్చిందని ఆయన చెప్పాడు.

తరువాత, 'ఒక చిన్న పత్రికను నడిపే ఆలోచన ఏదైనా మీకుందా?' అని ఆయన నన్ను ప్రశ్నించాడు. నిజాయితీగా చెప్పాలంటే, అప్పటిదాకా సొంతంగా ఒక పత్రికను స్థాపించే ఆలోచనే నాకు లేదు. తరువాత మేమిద్దరం వ్యక్తిగతంగా కలిశాం. ఒక చిన్న పత్రికను స్థాపించడానికి అవసరమైన చర్యలేమిటో, మేమిద్దరం కలిసి ఎలా పనిచేయాలో స్టూవర్ట్ అప్పుడు నాకు వివరించాడు. వేలాదిమందికి ఉపకరించే వ్యక్తిత్వ వికాస సిద్ధాంతాల్ని పరిచయం చేసేందుకు మేము ఈ చిన్న పత్రికను ప్రారంభించాలనుకున్నాం.

నెల రోజుల తరువాత, 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్' పత్రిక తొలి కాపీ వెలుగు చూసింది. ఇరవై ఏళ్ళపాటు మేమిద్దరం గట్టి నిబద్ధతతో మొదలు పెట్టిన పనిని ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్నాం. జీవితాన్ని ఆమూలాగ్రం మార్చివేసే ఈ అద్భుత సిద్ధాంతాల్ని వేలాదిమంది పాఠకులకు అందిస్తూనే ఉన్నాం!

> సాధారణమైన తెలివితేటలు, అసాధారణమైన పట్టుదల ఉంటే అన్ని విషయాలూ సాధ్యమే
>
> -సర్ థామస్ బక్స్టన్

ఇదంతా ఎలా సాధ్యమైంది? నేను తెలుసుకున్న విజయ రహస్యాల్ని ఇతరులతో పంచుకోవాలన్న నిబద్ధత నాలో ఉంది. నాలో సానుకూల దృక్పథం ఉంది. వ్యాసాల్ని రాయడం ప్రారంభించాను. తరువాత స్టూవర్ట్ కామెన్ అనే అపరిచిత వ్యక్తి నా జీవితంలోకి ప్రవేశించాడు - నా కలను సాకారం చేయడమెలాగో తెలిసిన వ్యక్తి అతను. ఇదంతా నిబద్ధత తాలూకు ఇంద్రజాలమే కదా!

ఒక చిన్న హెచ్చరిక

మీ లక్ష్యాల్ని గురించిన కలలతో మీరు మండల నృత్యాన్ని ప్రారంభించే ముందు, నేను మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తున్నాను. నిబద్ధత ఉన్నంతమాత్రాన ప్రయాణించాల్సిన మార్గం పూలబాటే అవుతుందన్న హామీ ఏదీ లేదు. లక్ష్యసాధనలో మీ సంకల్పబలాన్ని జీవితం పరీక్షిస్తుంది. ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి, మీరు తప్పులు చేస్తారు, నిరాశలు చుట్టుముడతాయి, వెనుకంజ వేయాల్సి వస్తుంది, లక్ష్యాన్ని విడిచిపెట్టి పారిపోవాలనిపించేంత దారుణమైన పరిణామాలు కూడా చోటు చేసుకోవచ్చు.

ఇలాంటపుడే రుషితుల్యుడైన విన్స్టన్ చర్చిల్ మహాశయుని మాటల్ని అనుసరించాలి: 'ఎన్నటికీ, ఎన్నటికీ ఎన్నటికీ వదిలి పెట్టవద్దు!' లేదా జేమ్స్ జె.కోర్బెట్ సలహానైనా పాటించాలి. 'మరో విడత పోరాటం సాగించినపుడే మీరు యోధులవుతారు. పరిస్థితులు సంక్లిష్టమయ్యే కొద్దీ మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ పోరాడాలి.'

ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు మీరు నిబద్ధులైతే, తాత్కాలికమైన ఆటంకాల్ని గెలవడం మీకు సాధ్యమే.... ఇకపై విజయం మీదే!

రచయితకు నిబద్ధత చెల్లించిన అమూల్య పారితోషికం

చాలాకాలం క్రితం 'అమెరికన్ వే' అనే పత్రిక ప్రఖ్యాత నవలాకారుడు డేవిడ్ బల్దాకితో ఒక అద్భుతమైన ఇంటర్వ్యూని ప్రచురించింది. 'యాబ్‌జెల్యూట్ పవర్', 'టోటల్ కంట్రోల్', 'ది విన్నర్' వంటి విజయవంతమైన రచనలెన్నింటినో చేసిన అగ్రశ్రేణి రచయిత బల్దాకి. ఆయన రచనలు లక్షలాది ప్రతులు అమ్ముడయ్యాయి.

బల్దాకి రాత్రికి రాత్రే ఈ విజయాన్ని సాధించలేదని నేను మీకు స్పష్టంగా చెబుతున్నాను. ఒక రచయితగా తన ప్రతిభను మరింతగా వృద్ధి చేసుకోవాలన్న నిబద్ధతే ఆయన జీవితంలో సాహిత్య, ఆర్థిక విజయాలుగా ఫలించాయి. నాలాగే ఆయన కూడా ఒక న్యాయవాదిగానే జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు. ఆయన 1983లో న్యాయకళాశాలలో చేరాడు. అప్పట్లో ఆయనకు తాను ఒక నవలాకారునిగా ఎదగాలన్న ఆలోచనే లేదు. కానీ సాహిత్యం ఆయన అభిరుచిగా ఉండేది.

ఒక విజయవంతమైన రచయితగా మారడానికి తగినంత రచనా నైపుణ్యం తనకు లేదని బల్దాకికి ప్రారంభంలోనే తెలుసు. దాంతో ఆయన తన రచనా నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలని కృతనిశ్చయుడయ్యాడు. మొదటి ఐదేళ్ళు తాను తలపెట్టిన రచనల్ని ముగించలేకపోయాడు. ప్రతిరోజూ నవలలోని పాత్రల రూపకల్పన, కథాక్రమం, ఇతర అంశాలకు మెరుగులు దిద్దుతూ ఉండేవాడు.

అప్పట్లో ఆయన న్యాయవాదిగా పనిచేస్తుండేవాడు. భార్య, ఇద్దరు చిన్న పిల్లలు ఉన్నారు. ఊపిరి సలపని బాధ్యతల నడుమ రచనా వ్యాసంగాన్ని కొనసాగించడానికి ఆయనకు సమయం చిక్కేదెప్పుడు? ప్రతి రాత్రీ పదిగంటల నుంచి ఉదయం రెండింటి వరకు ఆయన నవలా రచనను కొనసాగించే వాడు. ఏం చేయడానికైనా సిద్ధపడడమంటే ఇదే! అయినప్పటికీ, రాయడాన్ని సంతోషాన్నిచ్చే పనిగానే తప్ప, ఒక బరువైన బాధ్యతగా తాను అప్పట్లో భావించలేదని ఆయన చెప్పాడు. అయితే, మీ లక్ష్యాల్ని సాధించడం కోసం మీరు కూడా రాత్రి పదింటి నుంచి రెండింటి వరకూ శ్రమించాలని నేను చెప్పను. అది నాక్కూడా పెద్దగా ఉపకరించే విషయం కాదు, మీక్కూడా ఉపకరించకపోవచ్చు!

> నిబద్ధత కలిగిన ఒకే ఒక్క వ్యక్తి, కేవలం ఆసక్తి మాత్రమే కలిగిన వందమంది వ్యక్తులతో సమానం.
>
> -మేరీ క్రౌలీ

పదేళ్ళపాటు తన రచనావ్యాసంగాన్ని కొనసాగించాడాయన. కొన్ని చిన్న కథల్ని, స్క్రీన్‌ప్లేస్‌ని రచించాడు. అప్పట్లో ఒక రచయితగా ఆయన ఆదాయం: సున్న. సంపాదకుల తిరస్కారాలతో ఆయన ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమవుతూ వచ్చాయి. కానీ 1996లో ఆ రచయిత ప్రయత్నాలన్నింటికీ ఏకమొత్తంగా ఫలితం లభించింది! అది ఆయనకు నిజంగా పట్టిందల్లా బంగారమైన కాలం. బల్దాకి రచించిన 'యాబ్‌జెల్యూట్ పవర్' నవలకు ప్రచురణకర్తల నుంచి, దాన్ని సినిమాగా చిత్రీకరించినందుకు నిర్మాతల నుంచి ఆయనకు లక్షలాది డాలర్ల

పారితోషికంగా లభించాయి. ఆ చలనచిత్రంలో ప్రఖ్యాత హాలీవుడ్ నటుడు క్లింట్ ఈస్ట్‌వుడ్ హీరోగా నటించాడు.

నిబద్ధత కలిగిన వ్యక్తి సామర్థ్యానికి నిదర్శనమిది.

వెనుకంజకు తిరస్కారం

నిబద్ధతలోని ఇంద్రజాలం ఎంతటి శక్తిమంతమైనదో నా ప్రియ స్నేహితుడు జెర్రీ గ్లాడ్‌స్టోన్ నుంచి నేను తెలుసుకున్నాను. ఆయన 1986లో తన సొంత వాణిజ్య సంస్థ 'అమెరికన్ రాయల్ ఆర్ట్స్'ను ప్రారంభించాడు. ఈ సంస్థ అనేకానేక కళాకృతుల్ని అమ్ముతుంది. ఏడాది గడిచాక, యానిమేషన్ చిత్రాల కోసం వేసిన బొమ్మల్ని కూడా తన కళాకృతుల అమ్మకంలో చేర్చాలని ఆయన సంకల్పించాడు. ఈ రంగానికి చెందిన వార్నర్ బ్రదర్స్, హన్నా బర్బెరా, ఇంకా ఇతర చిన్నా చితకా యానిమేషన్ స్టూడియోల నుంచి అవసరమైన లైసెన్సుల్ని (అనుమతుల్ని) పొందాడు. కానీ ఈ రంగంలో తన వ్యాపారాన్ని మరింతగా అభివృద్ధి చేయాలంటే తాను డిస్నీ కంపెనీకి చెందిన యానిమేషన్ బొమ్మల్ని కూడా అమ్మాల్సి ఉంటుందని జెర్రీకి అర్థమైంది. డిస్నీ కళాకృతుల్ని అమ్మడానికి అనుమతించాలంటూ ఆయన మూడేళ్ళపాటు ఆ కంపెనీకి ఉత్తరాలు రాశాడు, కంపెనీ తాలూకు అధికారుల్ని పదే పదే కలిశాడు. ప్రతిసారీ డిస్నీ నుంచి ఒక్కటే సమాధానం: వీల్లేదు.

ఈ తిరస్కారాలేవీ జెర్రీని ఆపలేకపోయాయి. ఆయన డిస్నీ తాలూకు అధికారుల్ని కలుస్తూనే ఉన్నాడు. ఒకానొక అధికారి ఎంత కటువుగా చెప్పిందంటే, ఆమె కంఠస్వరం స్లీపింగ్ బ్యూటీలోని రాక్షసిలాగా, స్నోవైట్‌లోని దుష్టరాణిలాగా, 101 డాల్మిషియన్స్‌లోని క్ర్యూయెల్లా డెవిల్‌లాగా కఠినంగా ధ్వనించింది. ఆమె చెప్పిన సమాధానం 'మీకెన్నటికీ డిస్నీ అనుమతి లభించదు గాక లభించదు!'. ఇక లాభం లేదని విడిచి పెట్టేయాల్సిందే కదా?! జెర్రీ అలా విడిచి పెట్టేవాడు కాదు! ఇన్ని తిరస్కారాల మధ్య ఆయన ఒక సానుకూల మనోదృక్పథాన్ని కొనసాగించాడు. డిస్నీకి చెందిన మరెంతోమంది అధికారుల్ని కలిశాడు. జెర్రీని ఎలాగైనా వదిలించుకోవాలన్న ఉద్దేశంతో ఒకానొక అధికారి, 'సరే, కేవలం రెండు చోట్ల మాత్రమే మా ఆర్ట్‌ను అమ్మడానికి డిస్నీ అనుమతించింది. మిన్నెసోటా, లేదా మస్సాచుసెట్స్‌లలో మాత్రమే అనుమతి లభిస్తుంది' అంటూ చావుకబురు చల్లగా చెప్పాడు.

న్యూయార్క్ కేంద్రంగా జెర్రీ వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. మారుమూల ప్రాంతాల్లో గ్యాలరీల్ని ప్రారంభించే ఉద్దేశం ఆయనకి లేదు. జెర్రీ ఇప్పుడు ఏం చేసి ఉంటాడో

చెప్పుకోండి చూద్దాం? మరునాడే ఆయన బోస్టన్‌కు చేరుకున్నాడు. సాయంత్రానికల్లా బోస్టన్‌లోని న్యూబెర్రీ వీధిలో ఒక స్థలాన్ని గ్యాలరీ కోసం అద్దెకు తీసుకున్నాడు.

మస్సాచ్యుసెట్స్‌లో గ్యాలరీ కోసం ఒక స్థలాన్ని అద్దెకు తీసుకున్నట్టు డిస్నీ అధికారికి తెలిపాడు. ఈ జవాబు విన్న తరువాత డిస్నీ అధికారి, జెర్రీల మధ్య ఆహ్లాదకరమైన సంభాషణ నడించింది. అప్పుడు ఆ అధికారి, 'మీరు కనుక ధైర్యం చేసి బోస్టన్‌కు వెళ్ళడం నిజమే అయితే డిస్నీ తమ వాణిజ్య సంబంధాల్లో మిమ్మల్ని కూడా భాగస్వామిని చేసుకునేందుకు ఒప్పుకుంటుంది' అని చెప్పాడు. కొన్ని వారాల తరువాత బోస్టన్‌లో డిస్నీ యానిమేషన్ చిత్రాల్ని అమ్మడానికి జెర్రీ ఒక గ్యాలరీని ప్రారంభించాడు.

> ఎంతటి బాధనైనా సహించగలిగే వ్యక్తికి లభించే బహుమతులు విజయానికి సోపానాలు.
>
> -టెడ్ ఎంగ్‌స్ట్రామ్

ఏడాది తిరిగేటప్పటికల్లా న్యూయార్క్‌లోని గ్యాలరీనుంచి కూడా యానిమేషన్ చిత్రాల్ని అమ్మడానికి జెర్రీని డిస్నీ అనుమతించింది. డిస్నీతో జెర్రీ వాణిజ్య సంబంధాలు దశాబ్దాల తరబడి కొనసాగాయి. డిస్నీ చిత్రాల్ని ఆయన లక్షలాది డాలర్లకు విక్రయించాడు. ప్రపంచంలో డిస్నీ ఆర్ట్‌కు అతిపెద్ద డీలర్‌గా జెర్రీ ఎదిగాడు!

నిబద్ధత గురించి మాట్లాడడమంటే... తిరస్కృతిలోనూ చెక్కుచెదరని మనోదృక్పథాన్ని కొనసాగించడమే! జెర్రీ ఎలాగైనా డిస్నీ నుంచి అనుమతిని పొందేవాడే. జెర్రీని అడగండి, ఆయన నుంచి లభించే సమాధానం ఇలా ఉంటుంది. 'న్యూయార్క్‌లో ప్రతిక్షణం' ఎలా ఉంటుందంటే, 'దృక్పథమే సర్వస్వం' అని ఆయన మీకు చెబుతారు!

ఏళ్ళూపూళ్ళయినా ఫర్వాలేదు

బెంజిమిన్ రోల్ గురించి నేను మీకు చెబుతాను. ఆయన కాలిఫోర్నియాలోని న్యూపోర్ట్ బీచ్ దగ్గర నివసిస్తుంటాడు. రోల్ 1990లో న్యాయ కళాశాల నుంచి పట్టభద్రుడయ్యాడు. అప్పటికి ఆయన వయస్సు 67. న్యాయవాదిగా వృత్తిని ప్రారంభించాలంటే ఆయన కాలిఫోర్నియా బార్ ఎగ్జామినేషన్‌లో ఉత్తీర్ణుడవ్వాలి.

మొదటిసారి పరీక్ష రాసినప్పుడు రోల్ విఫలమయ్యాడు. రెండోసారి కూడా విఫలమయ్యాడు. మూడోసారి కూడా ఇదే తంతు నడిచింది. నాలుగోసారి....

ఐదోసారి..., ఆరోసారి..., ఏడోసారి..., ఎనిమిదో సారి..., తొమ్మిదో సారి..., పదోసారి..., పదకొండోసారి..., పన్నెండోసారి..., పదమూడోసారి..., విఫలమే.

ఇక్కడ నేను మీకొక ముఖ్యమైన విషయం చెబుతాను. బార్ ఎగ్జామినేషన్ ఏడాదిలో రెండుసార్లు జరుగుతుంది. పదమూడోసారి పరీక్ష తప్పినప్పుడు రోల్ వయస్సు 73 ఏళ్ళు. ఇంత చేదు అనుభవం తరువాత మరొకరైతే ఇక చాలనుకుని స్వస్తివాచకం పలికేస్తారు. కానీ బెంజిమిన్ రోల్ స్వభావం భిన్నమైంది!

ఆయన 14వ సారి పరీక్షకు హాజరయ్యాడు. చిట్టచివరి బార్ ఎగ్జామినేషన్‌లో రోల్ కృతకృత్యుడయ్యాడు! కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో న్యాయవాదిగా వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించేందుకు ఆయన 74 ఏళ్ళ వయసులో 1997లో అనుమతిని పొందాడు. అనుకున్నదాన్ని సాధించడానికి ఏం చేయడానికైనా సాహసించే మరో వ్యక్తిని కలిశాం కదా! 'ఆ పరీక్షలో విజయం సాధించడానికే నేను ఇంతకాలం జీవించానేమో, చిట్టచివరికి సాధించాను' అంటాడు రోల్!

ఈ కథ మనోదృక్పథానికి ఉన్న ప్రాధాన్యాన్ని మీకు వివరించిందా? అరవై ఏళ్ళ వయసులో న్యాయ కళాశాలలో చేరడానికే చాలామంది ఇష్టపడరు. కానీ ఆ వయసులో న్యాయ కళాశాలలో చేరడమే కాకుండా, ఆరేళ్ళపాటు బార్ ఎగ్జామ్ కోసం పరిశ్రమించిన వ్యక్తి ఇప్పుడు మీకు కనిపించాడు కదా!

ఓహ్, దృక్పథమే సర్వస్వమని చెప్పడానికి బెంజమిన్ రోల్ కథ ఒక మంచి నిదర్శనం!

తగిన సమయమిదే

ఇప్పుడు మీ మనసులో ఒక లక్ష్యం ఉందనుకుందాం. తరువాత, 'ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఏం చేయడానికైనా నేను సిద్ధపడతానా?' అన్న ప్రశ్నకు మీరు జవాబు చెప్పాల్సి ఉంటుంది. 'ఏమైనా చేస్తాను..., కానీ ఒక్కటి తప్ప...' అన్నదే మీ జవాబైతే మీరు మీ లక్ష్యానికి నిజంగా నిబద్ధులు కారు.

మీలో ఎప్పుడైతే నిబద్ధత లోపించిందో, లక్ష్యసాధనలో మీరు గాడి తప్పుతారు. ఉదాహరణకు, కొత్త వ్యాపారాల్ని ప్రారంభించే ముందు చాలామంది మనోదృక్పథం ఇలా ఉంటుంది. 'ఈ వ్యాపారం వృద్ధిలోకి రావడానికి నేను ఆరునెలల గడువును విధిస్తున్నాను. ఒకవేళ ఆరు నెలల తరువాత ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోతే నేను దీన్ని మానేస్తాను' ఇది విజయానికి దారితీసే మనోదృక్పథం కాదు.

'నేను సంవత్సరం వరకు వేచి చూస్తాను... నా రచన అమ్ముడు కాకపోత్తే, నేనిక దీనికి స్వస్తి చెప్పేస్తాను' అని డేవిడ్ బల్డాకి చెప్పి ఉంటే, ఆయన ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉండేవాడు? తనకు ఇష్టమైన పనిని కొనసాగించలేక పోయేవాడు. ఆర్థిక స్వేచ్ఛకి దూరమయ్యేవాడు... స్వప్నం సాకారమైన ఆనందానికి శాశ్వతంగా అపరిచితుడయ్యేవాడు!

ఒక నిర్దిష్ట ప్రణాళిక లేకుండా, గుడ్డెద్దు చేలో పడినట్టు పనికి ఉపక్రమించి, అత్యద్భుత ఫలితాల్ని ఆశించండి అని నేను మీకు చెప్పను. మీరు కాలమాన పట్టికల్ని తయారు చేసుకోవాలి. నిర్దిష్ట గడువు కాలాల్ని నిర్దేశించుకోవాలి, ఆర్థికంగా పెట్టుబడుల్ని నిర్ణయించుకోవాలి. ఇవన్నీ చేస్తూ, మడమ తిప్పకుండా మీ లక్ష్యం వైపు కొనసాగాలి. సాధ్యమైనంత తొందరగా విజయాన్ని సాధించాలి. అయితే వాస్తవం ఏమిటంటే, ఎంత శ్రద్ధగా మీరు ప్రణాళికల్ని రచించినా, లక్ష్యసాధనకు ఎంత సమయం పడుతుందన్నది మాత్రం కచ్చితంగా మీకు తెలిసే అవకాశం లేదు.., మీ మార్గంలో ఎలాంటి అడ్డంకులు ఎదురవుతాయన్న దాన్ని కూడా మీరు ముందుగా ఊహించలేరు.

ఇక్కడే విజేతలకు, పలాయితులకు మధ్య తేడా తెలిసేది. పరిస్థితి ఎలాంటిదైనా నిబద్ధతతో పనిచేసే వ్యక్తులు కొనసాగుతూనే ఉంటారు. తాము ఊహించిన దాని కన్నా ఎక్కువ కాలమే అవసరమైనప్పటికీ లక్ష్యసాధన నుంచి తప్పుకోరు. ముందుకే అడుగేయండి. మీ మార్గంలో ఎదురయ్యే అన్ని సానుకూల అవకాశాల్ని గుర్తించి, వాటిని సద్వినియోగ పరచుకోవడానికి సంసిద్ధులు కండి. పట్టుదలతో కూడిన కార్యాచరణను అనుసరించండి, విజయానికి ద్వారాల్ని తెరవండి!

పాఠ్యాంశం-5

సమస్యలే సదవకాశాలు

> ప్రతి సమస్య తనతోపాటు తత్సమానమైన లేదా తనకన్నా గొప్పదైన ప్రయోజనపు విత్తనాన్ని వెంట తెస్తుంది.
>
> -నెపోలియన్ హిల్

జీవితంలో సమస్యలు, వైఫల్యాలు ఎదురైనప్పుడు మీ సత్వర స్పందన ఎలా ఉంటుంది? మీరు కూడా అందరిలాంటి వారయితే, మొట్టమొదటగా మీ స్పందన ఫిర్యాదుతోనే మొదలవుతుంది. 'ఇలా నాకే ఎందుకు జరిగింది? నేనిప్పుడేం చేయాలి? నా ఆశలన్నీ నిలువునా కూలిపోయాయి!' అంటూ మీరు ఆక్రోశిస్తారు.

ఇలాంటి ప్రతిస్పందన సహజమే. ఏది ఏమైనప్పటికీ, సమస్య తలెత్తిన తొలిక్షణాల్లో నిరాశా నిస్పృహల్లో పడి కొట్టుకుపోయినా, తరువాత ప్రశాంత చిత్తంతో మీరు మీదైన అవకాశాన్ని ఎంచుకునే వీలుంటుంది. మీరు మీ ప్రస్తుత పరిస్థితి తాలూకు ప్రతికూలతలోనే, చింతల రొచ్చులోనే దొర్లాడుతూ కాలం గడపవచ్చు, లేదా ఆ సమస్య మీకోసం దాచి ఉంచిన ప్రయోజనాన్ని, గుణపాఠాన్ని అంది పుచ్చుకోవచ్చు.

ఏం చేయాలో తెలియని కష్టకాలంలో పడి నలిగి పోతున్నారన్న విషయాన్ని నేను అంగీకరిస్తున్నాను. కానీ మీ ముందున్న సమస్యకు రెండోవైపును కూడా మీరు చూడగలగాలి. ఒక సమస్య ఎప్పటికీ కేవలం సమస్య మాత్రమే కాదు. అది నిజంగా ఒక సదవకాశం కూడా కావచ్చు. ఉదాహరణకు, మీ జీవితంలోని కొన్ని నిర్దిష్ట పరిస్థితుల్ని మెరుగు పరచుకోవలసిన అవసరాన్ని అది నొక్కి చెబుతుంది. మెరుగు పరచుకోవడానికి అది దారిని కూడా చూపుతుంది. సమస్య లేనిదే మీరు ఇలాంటి సానుకూల చర్యకు తావివ్వరు.

ఉదాహరణకు, ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగాన్ని పోగొట్టుకున్న తర్వాత విజయవంతమైన కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించినట్టు మీరు వినే ఉంటారు. ఉన్న ఉద్యోగాన్ని కోల్పోవడం వల్లే కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించామని, లేకుంటే అదంతా అసాధ్యమయ్యేదని ఆయా వ్యక్తులు చెప్పడాన్ని కూడా తరచూ మీరు వినే ఉంటారు. ప్రతికూలతగా మొదలైన సందర్భం మరో సువర్ణావకాశంగా ఫలిస్తుంది.

ఒకానొక ఉద్యోగాన్ని మీరు మనసావాచా కోరుకున్నారనుకుందాం. ఆ ఉద్యోగానికి సంబంధించి మీరు ఇంటర్వ్యూలో కూడా ప్రతిభావంతంగానే వ్యవహరించారు. ఆ ఉద్యోగం మీకే రావాలని ఎదురు చూశారు. కానీ ఎన్ని రోజులు గడిచినా మీకు ఆ సంస్థ నుంచి ఉద్యోగంలో చేరాలంటూ పిలుపు రానేలేదు. ఆ ఉద్యోగం మరొకరి సొంతమైంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో మీరు మానసికంగా దారుణంగా గాయపడతారు! అయితే, కొన్ని రోజులు లేదా నెలల తరువాత మరో కొత్త ఉద్యోగావకాశం మీ తలుపు తట్టింది. అది మొదటి ఉద్యోగం కన్నా అన్నివిధాలా మెరుగైంది. ఇంత మంచి ఉద్యోగాన్ని ఇప్పుడు మీరు చేజిక్కించుకున్నారు. మొదటిసారి తిరస్కారంగా ఎదురైన అనుభవం చివరికి ఒక ఆశీర్వచనంగా ఫలించింది. మరో ఉదాహరణ, మీరు కలలు కనే ఒక స్వప్న సౌధం..., నేటి ఇంతింత భాగ్యాన్ని తోసిరాజని, దాని స్థానే అంతకన్నా గొప్ప వరమై వచ్చి తలుపు తట్టవచ్చు.

ప్రయోజనాన్ని గుర్తించడం

న్యూయార్క్‌టైమ్స్ పత్రికలో ఒక వ్యాసం ప్రచురితమైంది. ఆ వ్యాసాన్ని నలభయ్యేళ్ళ షరాన్ అనే మహిళ రాసింది. ఆమెకు ఎడమ కంటి వెనుక ఒక పెద్ద ట్యూమర్ వచ్చింది. దాన్ని ఆరుగంటలపాటు శస్త్రచికిత్స చేసి తొలగించారు. అదృష్టవశాత్తూ అదేమీ ప్రమాదకరమైన ట్యూమర్ కాదు. ఇంతటి భయంకరమైన అనుభవం నుంచి ఎవరైనా గొప్ప ప్రయోజనాన్ని పొందగలరని మీరు ఊహించగలరా? షరాన్‌కు సంబంధించినంత వరకు ఈ భయంకరమైన అనుభవం ఆమె కోసం ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాల్ని వెంటబెట్టుకొచ్చింది.

తాను ట్యూమర్‌తో బాధపడుతున్న రోజుల్లో తన స్నేహితులు, దూరపు బంధువులు, చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులంతా తనకు, తన కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలవడం షరాన్ మనసును హత్తుకుంది. తనకు సహాయమందించిన వారిలో దూరపు బంధువులు ఉన్నారు, కేవలం పరిచయస్తులు మాత్రమే అయిన వ్యక్తులు కూడా ఉన్నారు. తాను ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుంటే కొందరు తన భర్తకు, పిల్లలకు

భోజనం వండిపెట్టారు. ఇంటిని శుభ్రం చేయడానికి స్నేహితులంతా నడుం కట్టారు. అత్యవసర సమయాల్లో మనుషులు ఎంతటి కరుణామూర్తులుగా వ్యవహరించగలరో ఈ అనుభవం షరాన్‌కు తెలియజెప్పింది.

శస్త్రచికిత్స జరిగి ఆసుపత్రిలో కోలుకుంటూ ఉండగానే జీవితాన్ని ప్రయోజనకరంగా ఎలా గడపాలో నేర్చుకున్నానని షరాన్ చెబుతోంది. ఇంతటి సంక్లిష్ట సందర్భాన్ని ఎదుర్కొన్న తాను జీవితంలో కొన్ని లక్ష్యాల్ని నెరవేర్చడానికి ప్రేరణను, మరింత సానుకూల దృక్పథాన్ని ఇప్పుడు అలవరచుకున్నానంటుంది షరాన్. సోదరుడు, సోదరితో కూడా ఇప్పుడు తన సంబంధం మరింత అర్థవంతంగా మారిపోయిందని, వారికి తాను ఇంకా సన్నిహితురాలినయ్యానని ఆమె పేర్కొంది.

జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అంటే ఏమిటో ఈ వ్యక్తిగత దురదృష్టకర పరిణామమే తనకు నేర్పిందని ఆమె చెబుతోంది. ఒక విషమ పరీక్షను జయించడం ద్వారా జీవితం పట్ల ఉత్సాహాన్ని, అభిమానాన్ని ప్రోది చేసుకుంది షరాన్.

విషాదం నుంచి విజయం

ఆటంకాలతో కూడిన దారే విజయానికి రాచబాట అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని డేవ్ బ్రూనో అనే వర్ధమాన వాణిజ్యవేత్త మరింత చక్కగా వివరిస్తాడు. బ్రూనో 1980ల్లో ఒకానొక వైద్య పరికరాల ఉత్పత్తి సంస్థలో జాతీయ స్థాయి సేల్స్ మేనేజర్‌గా పనిచేసేవాడు. భార్య మార్లిన్, ముగ్గురు చిన్నపిల్లలతో కలిసి ఆయన మిల్‌వాకీ శివార్లలోని ఒక అందమైన ఇంటిలో నివసించేవాడు. ఎంతో ఆనందంగా జీవితాన్ని గడిపేవాడు.

కానీ 1984లో బ్రూనో ఉద్యోగాన్ని కోల్పోయాడు. కొన్ని నెలలపాటు ఉద్యోగం లేకుండానే జీవితాన్ని గడుపుతున్న క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఆయన ఒక భయంకరమైన ప్రమాదానికి గురయ్యాడు. ఒకరోజు రాత్రి వేళ బ్రూనో తన కారులో ఇంటికి వస్తుండగా కారు అదుపుతప్పి, ప్రమాదానికి లోనయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆయన బాగా గాయపడ్డాడు. శ్వాసకోశాలు విఫలమయ్యాయి. పక్కటెముకలు విరిగిపోయాయి. గుండెకు గాయమైంది. పైత్యకోశం దెబ్బతిన్నది. కాలేయం ఛిద్రమైంది. ఆయన బతుకుతాడో, లేదో కూడా డాక్టర్లు కచ్చితంగా చెప్పలేకపోయారు. తనకు మరణం సమీపించిందని బ్రూనో కూడా భావించాడు. మూడు రోజుల పాటు వైద్య ఉపకరణాల సహాయంతో జీవించిన తరువాత అనుకోని విధంగా బ్రూనో ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడ్డాడు. తనకు భగవంతుడు మరో అవకాశాన్ని ఇచ్చాడని ఆయన భావించాడు.

ఒత్తిడి లేనిదే, వజ్రాలు బయట పడవు.
-మేరీ కేస్

ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ జీవితంలో ఇక తాను చేయాల్సిన పనుల గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాడు బ్రూనో. ప్రమాదానికి ముందు, నిజానికి చిన్నప్పటినుంచీ కూడా బ్రూనోకి స్ఫూర్తిదాయకమైన సూక్తుల్ని సేకరించే అలవాటు ఉండేది. ఈ అలవాటు తన తల్లి నుంచి ఆయన వారసత్వంగా పొందాడు. స్ఫూర్తిదాయకమైన సూక్తులు ఎంతటి శక్తిమంతమైనవో ఆయనకు చిన్నతనం నుంచే తెలుసు. బ్రూనో తల్లి అలాంటి సూక్తుల్ని రిఫ్రిజిరేటర్ మీద, ఇల్లంతా అందరికీ కనిపించేలా ఉంచేది. ఆ సూక్తులు ఆయన మీద మంచి ప్రభావాన్ని చూపేవి, దిశానిర్దేశనం చేసేవి.

ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆలోచనల్లో మునిగి ఉండగా, హఠాత్తుగా ఆయన మనసులో ఒక ఆలోచన మెరుపులా మెరిసింది. తనకు చిన్నతనం నుంచీ బాసటగా ఉన్న ఈ సూక్తుల్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఒక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభిస్తే బావుంటుందని ఆయనకు అనిపించింది. దీనివల్ల వాటిని ఇతరులతో పంచుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. వాళ్ళు కూడా వాటినుంచి మంచి స్ఫూర్తిని పొందుతారు. కానీ తన ఆలోచనలకు ఏవిధంగా కార్యరూపం ఇవ్వాలో ఆయనకు తెలియలేదు.

ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయి, బయటికి వచ్చిన తరువాత బ్రూనో ఆర్థిక పరిస్థితి మరింతగా క్షీణించింది. చికిత్స నిమిత్తం డబ్బు మంచినీళ్ళ ప్రాయంగా ఖర్చు చేయాల్సి వచ్చింది. బ్రూనో ఆర్థికంగా దివాళా తీశాడు. ఉన్న ఇంటిని కూడా తెగనమ్ముకుని బ్రూనో కుటుంబం ఒక చిన్న అద్దె ఇంట్లోకి మకాం మార్చింది.

అయినప్పటికీ బ్రూనో తన ఆశయాన్ని మరచిపోలేదు. సానుకూల దృక్పథంతో, నిరంతర పట్టుదలతో ఆశయసాధన కోసం ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాడు. కొన్నేళ్ళ వ్యవధిలో ఆయన కొన్ని ఉద్యోగాలు చేశాడు. వాటిద్వారా ముద్రణ, మార్కెటింగ్ రంగాల్లో కొంత అనుభవాన్ని సంపాదించాడు. స్ఫూర్తిదాయకమైన సూక్తుల్ని ఇతరులకు ఏవిధంగా చేర్చాలన్నది ఇప్పుడు ఆయన ముందున్న ప్రశ్న.

ఒకరోజు ఉన్నట్టుండి ఆయనకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది: తాను ముద్రించదలచుకున్న సూక్తుల్ని క్రెడిట్ కార్డుల తరహాలో ముద్రిస్తే ఎలా ఉంటుందన్న ఆలోచన కలిగింది. ఆ రోజు సాయంత్రం టీవీ చూస్తుండగా ఒకానొక క్రెడిట్ కార్డు కంపెనీ తాలూకు వాణిజ్య ప్రకటన బ్రూనో కంటపడింది. ఆ ప్రకటన ఒక 'గోల్డ్ కార్డు'కు సంబంధించింది.

ఈ ఆలోచనకు మరింత సృజనాత్మకతను జోడించి, సూక్తుల్ని లోహరూపంలోని గోల్డ్‌కార్డుల్లాగా ముద్రిస్తే, జనం వాటిని తాము ఎక్కడికి వెళ్ళినా వెంట తీసుకువెళ్ళే అవకాశం ఉంటుందని బ్రూనో భావించాడు. దాంతో మనోదృక్పథం, నాయకత్వ లక్షణం, పట్టుదల, ధైర్యం వంటి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన అనేకానేక సూక్తుల్ని కార్డుల రూపంలో ముద్రించాడు. వాటికి 'సక్సెస్ గోల్డ్ కార్డు'లు అని పేరు పెట్టాడు.

ఆసుపత్రి నుంచి బయటికి వచ్చిన ఐదేళ్ళ తరువాత డేవ్ బ్రూనో తన మొదటి సక్సెస్ గోల్డ్ కార్డును అమ్మాడు. ఆయన ఇప్పటి దాకా రెండు లక్షలకు పైగా కార్డుల్ని అమ్మాడని చెప్పడం నాకెంతో సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది!

> *గాయపరిచే విషయాలే మార్గదర్శకాలవుతాయి.*
>
> -బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్

ఒక విషాదకరమైన ప్రమాదాన్ని డేవ్ బ్రూనో ఒక అద్భుత విజయంగా మలచుకున్నాడు.

నిరాశ ముసుగులో ఆశీర్వచనం

ఈ సూత్రం కేవలం విషాదాలకే పరిమితం కాదని, సత్యానికి మించింది లేదని మీకు నేనిప్పుడు చెప్పదలచుకున్నాను.

ఈ సూత్రం మీద నాలో నమ్మకాన్ని మరింతగా పెంచిన నా స్వానుభవాన్ని మీతో సోదహరణంగా పంచుకుంటాను. అది నా వ్యాపారానికి సంబంధించిన విషయం. 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్విరిథింగ్' టీ షర్టుల్ని తయారు చేయడానికి తగిన ముద్రణా సంస్థ కోసం నేను ఎంతగానో గాలించాను. నా అన్వేషణ 1991లో ఫలించి, మా 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్' తాలూకు టీషర్టుల్ని తయారు చేయడానికి ఒక స్క్రీన్ ప్రింటింగ్ కంపెనీని ఎంపిక చేశాను.

మేం తయారు చేసిన టీ షర్టుల్ని అమ్మడానికి స్థానికంగాను, జాతీయ స్థాయిలోనూ ఒక ప్రకటనా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని నేను ఆ ఏడాది జూన్ ద్వితీయార్థంలో నిర్ణయించుకున్నాను. కానీ జూలై నాటికి ఒక సమస్య వచ్చి పడింది. రెండు వారాల్లో టీషర్టుల మీద మా సందేశాల్ని ముద్రించి ఇస్తానన్న ఆ కంపెనీ ఐదువారాలదాకా పని పూర్తి చేయకుండా మమ్మల్ని వేధించింది. ఇది అస్సలు సహించరాని విషయం, దాంతో ముద్రణా సంస్థని మార్చాలని నేను నిర్ణయించు

కున్నాను. కానీ ఇదివరకే ఇప్పటి ప్రింటర్‌తో నేను చెల్లించదలచుకున్న ధర, టీషర్టుల రవాణాకు సంబంధించిన అన్ని విషయాలమీద ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాను. ఇప్పుడిదే అసలు సమస్య. నేనేం చేయాలి? నేనిప్పుడు చెల్లించిన ధరతో, ఇప్పుడున్నంత నాణ్యతతో కూడిన టీషర్టుల్ని ఇవ్వగలిగిన మరో కంపెనీ నాకు దొరక్కపోతే ఏమవుతుంది, కొంప మునిగిపోతుందా? ఇలాంటి దిగుళ్ళతో కుంగిపోవడం కంటే, ఇంతకన్నా మంచి ప్రింటర్ కోసం వెతకడమే మేలని నేను నిర్ణయించుకున్నాను. వారం రోజుల్లో నాకు కావలసిన అర్హతలున్న మరో ముద్రణా సంస్థని నేను కలిశాను. ఇప్పుడు నా పని మరింత సులువైంది. రెండు వారాల నుంచి ఐదు వారాల వ్యవధిలో పూర్తయ్యే పనిని ఈ కొత్త సంస్థ రెండు నుంచి నాలుగు రోజుల్లో పూర్తి చేసి పెడుతోంది. దాదాపు ఇరవై ఏళ్ళుగా నేనిప్పటికీ ఆ ముద్రణా సంస్థతోనే నా వ్యాపారాన్ని కొనసాగిస్తున్నాను.

> గొప్పతనపు శిఖరాలకు చేర్చేది కఠనమైన రహదారే
>
> –సెనెకా

మొదటి స్క్రీన్‌ప్రింటర్‌ని వదులుకోవడమే మంచిదయింది. అప్పట్లో నాకు ఆ విషయం తెలియదు. కానీ అప్పటి 'దుస్థితి'ని నాకు అనుకూలంగా మార్చుకోగలనన్న నమ్మకాన్ని కొనసాగించాను. విజయం సాధించాను. ఒక తలుపు మూసుకుపోతే అంతకన్నా మంచిది మరొకటి ఎప్పటికీ తెరుచుకునే ఉంటుందని నాకు ఇలాంటి అనుభవాలే నేర్పాయి.

అసహనం నుంచే మార్పులు

సమస్యలు, కష్టాల నుంచి సత్ప్రయోజనాలు ఎలా ఒనగూరుతాయన్న విషయానికి నా వృత్తి జీవితంలో జరిగిన మార్పులే ఒక మంచి ఉదాహరణ. న్యాయ కళాశాల నుంచి బయటికి వచ్చిన తరువాత నేను చాలా ఏళ్ళు అసంతృప్తిగా, విచారంగానే గడిపాను. అప్పట్లో నాకు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన సాహిత్యం పట్ల పెద్దగా ఆసక్తి ఉండేది కాదు. జీవితంలో అధ్వాన్న స్థితికి చేరుకున్న తరువాతే నాకు ఇలాంటి విజయసూత్రాల మీద ఆసక్తి కలిగింది.

అనుభవించిన అన్ని బాధలు నిజానికి ఆశీర్వాదాలకు ఛద్మవేషాలేనని నేనిప్పుడు తెలుసుకున్నాను. నేను దేనికి అర్హుడినో, దాని కోసం నా జీవితాన్ని ఆ సంఘటనలన్నీ

ఎలా శ్రుతి చేశాయో నేనిప్పుడు స్పష్టంగా చూడగలుగుతున్నాను. నేను క్లిష్ట పరిస్థితుల్ని, దిగుళ్ళని అనుభవించాను. ఆ విచారం నుంచి బయట పడడానికి నేను చేసిన ప్రయత్నాల ఫలితంగా సానుకూల దృక్పథం ఎంతటి శక్తిమంతమైందో నాకు అర్థమైంది.

ఎవరైనా తాము నిరుత్సాహంగా ఉన్నామని నాతో చెప్పినా, లేదా వాళ్ళు ప్రతికూల మనోదృక్పథాన్ని కలిగి ఉన్నారని తెలిసినా, అనంతరం వారి కోసం ఎదురు చూస్తున్న దానిని నేను సరిగ్గా పోల్చుకోగలను. ప్రతికూల దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడమంటే ఏమిటో నాకు తెలుసు. నేను ఆ పరిస్థితిని దాటి వచ్చిన వాడినే! కాలం విసిరిన సవాళ్ళని అధిగమిస్తూ నేను అమూల్యమైన ఎన్నో సంగతుల్ని తెలుసుకున్నాను. ఎవరైతే నా ప్రసంగాల్ని వింటున్నారో, నా వ్యాసాల్ని చదువుతున్నారో వారితో నేను మానసికంగా మమేకం కాగలను.

ఒక న్యాయవాదిగా నేను మరింత అసంతృప్తికి గురికాకుండా ఉంటే ఇలా నేను నా వృత్తి జీవితాన్ని పదే పదే మార్చుకుని ఉండేవాడిని కాదన్నది నిజం. నా పనిని నేను 'సి' లేదా 'సి–'గా అభివర్ణిస్తే, నేనిప్పటికి న్యాయవాదిగానే ఉండేవాడిని. 'సి' స్థాయి జీవన ప్రమాణాల్నే కొనసాగిస్తూ ఉండేవాడిని. కానీ నేను 'డి' స్థాయికి, అటు నుంచి 'ఎఫ్' స్థాయికి వెళ్ళాలని ప్రయత్నించాను కాబట్టే, మార్పుకు అనుగుణంగా నన్ను నేను ప్రభావితం చేసుకోగలిగాను!

వృత్తికి సంబంధించి ఇన్ని మార్పులు ఎందుకు? అని ఎవరైనా నన్ను ప్రశ్నిస్తే, శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుర్కొన్న 'విపరీతమైన బాధే' కారణమని నేను ఏమాత్రం సందేహించకుండా ఠక్కున జవాబిచ్చేస్తాను. ఆ బాధ నిర్లక్ష్యం చేయదగినది కాదు, ప్రత్నామ్నాయాన్ని వెదుక్కోవలసిందిగా అది నన్ను ఒత్తిడి చేసింది. ఇప్పుడు జీవితం అద్భుతంగా ఉంది, మరింత అద్భుతంగా మారబోతోంది!

> మనలో దాగిన శక్తి సామర్థ్యాల్ని వెలికి తెచ్చేది ప్రతికూలతే!
>
> –జెఫ్ కెల్లర్

ఇప్పుడు మీ జీవితం గురించి ఆలోచిద్దాం. సానుకూలంగా మారిన ఒక ప్రతికూల అనుభవమేదైనా, అలాంటి పరిస్థితి ఏదైనా మీకు తటస్థించిందా?

ఒకవేళ మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోంచి తొలగించి ఉండవచ్చు..., అటు తరువాత అంతకన్నా మంచి ఉద్యోగం మీకు దొరికి ఉండవచ్చు. లేదా మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య

సమస్య తలెత్తి ఉండవచ్చు, దాని ఫలితంగా మీ ఆహార వ్యవహారాల్లో మంచి మార్పులతో పాటు, రోజువారీ శారీరక వ్యాయామం కూడా మీ జీవితంలో ఒక భాగమై ఉండవచ్చు. మీకు ఎదురైన కష్టనష్టాల్ని జాగ్రత్తగా సమీక్షించండి – ఈ అనుభవాల నుంచి మీరు నేర్చుకున్న కొన్ని మంచి ప్రయోజనాల్ని, గుణపాఠాల్ని గుర్తించండి. మీరు వెదికి చూస్తే... సానుకూల పరిణామాలు తప్పక చోటు చేసుకుని ఉంటాయి!

ప్రతికూలతలో ప్రయోజనాలు

ప్రతికూలత మనకు ఏడు విధాలుగా ప్రయోజనకారి అవుతుంది.

1. **దృక్కోణాన్ని సవరించే ప్రతికూలత:** అపాయకరమైన జబ్బు నుంచి మీరు కోలుకున్న వెంటనే జీవితానికి సంబంధించిన మీ దృక్కోణం మారిపోతుంది. టైరు పంక్చర్ అవడం, పై కప్పులోంచి నీళ్ళు కారడం వంటివి ఇక మీ దృష్టిలో చిన్న చిన్న సమస్యలై పోతాయి. అలాంటివి మిమ్మల్నిక ఎంతమాత్రమూ బాధించవు. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న ఆటంకాలన్నింటినీ మీరు ఇట్టే అధిగమిస్తారు. అలాంటి అల్ప విషయాల్ని పట్టించుకోరు. అంతకన్నా ప్రధానమైన విషయాల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు.

2. **కృతజ్ఞతను నేర్పే ప్రతికూలత:** సమస్యలు, కష్టాల నుంచి, మరీ ముఖ్యంగా దేన్నయినా పోగొట్టుకోవడం, లేదా తొలగింపుకు గురి కావడం వంటి అనుభవాల నుంచి మీరు జీవితంలోని ఎన్నో విషయాల పట్ల ఒక లోతైన వివేచనను పెంపొందించుకుంటారు. వీటివల్ల జీవితాన్ని లోతుగా పరిశీలించడం అలవాటవుతుంది. ఇలాంటివి ఎన్నోసార్లు జరుగుతూనే ఉంటాయి. అంతవరకు మీదేననుకున్న దానిని ఎవరైనా దోచేసినప్పుడే అదెంత విలువైందో మీకు అర్థమవుతుంది. మీకు అందుబాటులో వేడినీరు లేకపోతే, హఠాత్తుగా మీ దృష్టిలో వేడినీరు అమూల్యమైన వస్తువు అయిపోతుంది. జబ్బున పడేదాకా ఆరోగ్యం ఎంత విలువైందో మనకు తెలియదు. కష్టనష్టాలు తలెత్తిన తరువాత కూడా తెలివైన వ్యక్తి ఆనందంగానే ఉంటాడు. కలిసిరాని కాలంలో కూడా నిబ్బరంగానే

ఉంటాడు. కష్టాలు కలకాలం ఉండవన్న సత్యాన్ని నమ్మి సంతోషంగా ఉంటాడు. మనం మన ప్రబలమైన ఆలోచనల దిశగానే అడుగులు వేస్తుంటామన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. కాబట్టి, మీ జీవితంలోకి మరింత శుభాన్ని తెచ్చే మంచి విషయాల మీదే మనసు లగ్నం చేయండి.

3. **మన అంతర్గత శక్తియుక్తుల్ని వెలికి తెచ్చే ప్రతికూలత:** ఒక విషమ పరీక్షని నెగ్గిన తరువాత లేదా ఒక ఆటంకాన్ని అధిగమించిన తరువాత మీరు మానసికంగా మరింత శక్తిమంతులవుతారు. జీవితం మిమ్మల్ని పరీక్షించింది, ఆ పరీక్షలో మీరు నెగ్గారు. తదుపరి పరీక్ష ఎదురైనప్పుడు దాన్ని జయించడానికి కూడా మీరు సర్వ సన్నద్ధులై ఉంటారు. సమస్యలు, సవాళ్ళు, మనలో దాగిన శక్తిసామర్థ్యాల్ని వెలికి తెస్తాయి. మనలో మనకే తెలియని శక్తుల్ని మనం గుర్తిస్తాం. బతుకు ముళ్ళదారి కాకపోతే, జీవితం పరీక్షించకపోతే మనలో చాలామంది ఈ అజ్ఞాత శక్తుల గురించి తెలుసుకునే ప్రసక్తే ఉండదు. మీలో దాగిన శక్తియుక్తుల్ని, సామర్థ్యాన్ని ప్రతికూలత మీకు పరిచయం చేస్తుంది. ఆ సుగుణాలు మీలో మరింతగా పదును తేలేందుకు దోహదపడుతోంది.

4. **మార్పులకు, కార్యాచరణకు సన్నద్ధం చేస్తుంది:** జీవితం ఎంత విసుగు తెప్పిస్తున్నా, బాధాకరంగా ఉన్నా చాలామంది ఆ పాత జీవన విధానాల్నే అంటి పెట్టుకుని ఉంటారు. ఒక సంక్షోభం లేదా కష్టాల పరంపర ఎదురైనప్పుడే ఇలాంటి వాళ్ళు మేలుకుని అవసరమైన సవరణలకు పూనుకుంటారు. జీవితం గాడి తప్పిందని, సరైన దారిలోకి దాన్ని మళ్ళించాల్సిన అవసరం తలెత్తిందని మనకు గుర్తుచేసే ముళ్ళగర్రలే సమస్యలు.

5. **విలువైన గుణపాఠాల్ని నేర్పే ప్రతికూలత:** ఒక వ్యాపారం విఫలమైందనుకోండి, ఆ వ్యాపారి మరో విజయవంతమైన వ్యాపారానికి అవసరమైన గుణపాఠాన్ని నేర్చుకుంటాడు.

6. **కొత్త తలుపుల్ని తెరిచే ప్రతికూలత:** ఒక బాంధవ్యం బెడిసిపోతే, అంతకన్నా విలువైన మరో బాంధవ్యం దిశగా మీరు కదిలిపోతారు. మీరు ఉద్యోగాన్ని కోల్పోతే, దానికన్నా ఉత్తమమైన మరో జీవనోపాధి లభిస్తుంది. ఈ సందర్భా

లన్నింటిలో మీరు దేన్నయితే సమస్యగా భావిస్తారో, నిజానికి అది సమస్యే కాదు, మారువేషంలో వచ్చిన మరో మంచి అవకాశం. జీవితంలో ఒక తలుపు మూసుకుపోయింది. ఫర్వాలేదు, అంతకన్నా మేలైన మరో ద్వారం తెరుచు కోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది.

7. **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచే ప్రతికూలత:** ఒక ఆటంకాన్ని అధిగమించడానికి మీలోని ధైర్యాన్ని, సంకల్ప బలాన్ని కూడగట్టుకున్న తరువాత మీ సామర్థ్యం మరింత పెరిగి, ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది. మీ స్వీయవిలువ పట్ల గొప్ప గౌరవం కలుగుతుంది. ఇక మీరు చేపట్టే అన్ని చర్యలకు ఈ సానుకూల అనుభూతుల్ని వర్తింపజేస్తారు.

సానుకూలత కోసం అన్వేషణ

జీవితంలో మీరు సమస్యలు, ప్రతికూలతలు ఎదుర్కొన్న మాట నిజమే. విషాదం ముప్పిరిగొన్నప్పుడు మీ అనుభూతుల్ని కాదని, వాస్తవానికి దూరంగా పారిపొమ్మని నేను చెప్పను. కానీ ఎదురైన పరిస్థితిని వెంటనే ఒక విషాదంగా భావించి, దురదృష్టానికి చింతిస్తూ కూర్చోవద్దని మాత్రమే నేను చెబుతున్నాను. అలాంటి క్లిష్టపరిస్థితి వెంటబెట్టుకొచ్చే ప్రయోజనమేమిటన్నది మీరు కొన్ని సందర్భాల్లో వెంటనే గుర్తు పట్టలేకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ తప్పకుండా ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది!

ఎంపిక చేసుకునే అవకాశం ఎప్పటికీ మీ ముందే ఉంటుంది. సమస్యల్ని ప్రతికూలతలుగా భావించి, దిగుళ్ళలో, నిరాశలో మీరు కూరుకుపోవచ్చు. కానీ ఇలాంటి ధోరణి పరిస్థితిని మరింతగా దిగజార్చుతుందని మాత్రం నేను మీకు గట్టి హామీనిస్తున్నాను. అలా కాదంటే, మీరు జీవితంలో ఎదురైన ప్రతి అడ్డంకినీ ఒక సదవకాశంగా కూడా భావించవచ్చు. మీకు మంచి గుణపాఠాల్ని నేర్పే, మీకు మంచి మార్గాంతరాల్ని చూపే సదవకాశాలుగా వాటిని భావించవచ్చు. మీరు నమ్మండి, నమ్మకపోండి... సమస్యలు మీకు సేవ చేయడానికే వస్తాయి – మిమ్మల్ని నాశనం చేయడానికి కాదు!

కాబట్టి, జీవితంలో ఈసారి మీకేదైనా సమస్య వచ్చినా వైఫల్యం ఎదురైనా నిరుత్సాహ పడకండి, పారిపోకండి. మీ మనోదృక్పథపు కిటికీ అద్దాల్ని సమస్యలతో

శాశ్వతంగా మసకబారనివ్వకండి. కిటికీ అద్దాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. దుమ్ము వదిలిపోయాక, గతంలో కంటే స్పష్టంగా మీరు జీవితాన్ని చూడగలుగుతారు! నెపోలియన్ హిల్ చెప్పిన ఈ మాటల్ని గుర్తుంచుకోండి: 'ప్రతి ప్రతికూలత తత్సమానమైన లేదా అంతకంటే గొప్పదైన ప్రయోజనపు విత్తనాన్ని వెంట తెస్తుంది'. మీకు ఎదురైన సంక్లిష్ట పరిస్థితుల నుంచి ఏం నేర్చుకున్నారంటూ మిమ్మల్ని మీరు నిరంతరం ప్రశ్నించుకోండి. ముందడుగు వేయడం మీద, పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా ఎదగడం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. సంక్షోభ సమయాల్లో విశాల హృదయంతో ఆశావహ దృక్పథాన్ని కొనసాగించడానికి సదా ప్రయత్నించండి - కష్టం నుంచి సత్ఫలితాల్ని పొందేందుకు మిమ్మల్ని సమాయత్తం చేసే వాతావరణాన్ని సానుకూల మనోదృక్పథమే ఆవిష్కరిస్తుంది.

రెండవ భాగం

మీ పదాల్ని గమనించండి

దేన్నయినా పదే పదే ఉచ్ఛరిస్తుంటే,
అది మీలో భాగమైపోతుంది

-టామ్ హాప్కిన్స్

పాఠ్యాంశం-6

మీ పదాలే ఆజ్యం పోస్తాయి

> నిరంతరం మీరు ఎంపిక చేసుకునే పదాలే మీ
> గమ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి.
>
> -ఆంటోని రాబిన్స్

ప్రతిరోజూ మీరు ఉపయోగించే పదజాలం గురించి మీరు చివరిసారిగా ఎప్పుడు మనస్ఫూర్తిగా ఆలోచించారు? 'మీరు మాట్లాడే ముందు పదాల్ని ఎంత శ్రద్ధగా ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు?'

'జెఫ్ పదాల గురించి ఈ గోలేమిటి? అదేమంత పెద్ద విషయమని...?' అంటూ మీరు నామీద చిరాకు పడవచ్చు. ఈ ప్రశ్నకు జవాబు చిన్నదే. మీ పదాలకు అనూహ్యమైన శక్తి ఉంటుంది. అవి మీకోసం ప్రకాశవంతమైన భవిష్యత్తును ఆవిష్కరించగలవు లేదా అందివచ్చిన అవకాశాన్ని మట్టిపాలు చేయగలవు, లేదా యధాతథ స్థితిని కొనసాగించేందుకు తోడ్పడగలవు. మీ పదాలు మీ నమ్మకాల్ని బలోపేతం చేస్తాయి... బలోపేతమైన మీ నమ్మకాలు నిజరూపం దాలుస్తాయి.

ఈ ప్రక్రియ అంతా కింద పేర్కొన్న పదకేళిలాగా ఉంటుందని భావించవచ్చు:

ఆలోచనలు ▸ పదాలు ▸ నమ్మకాలు ▸ కార్యాచరణ ▸ ఫలితాలు

దీని పనితీరు ఇలా ఉంటుంది. టామ్‌కి ఒక **ఆలోచన** ఉంది. అదేమిటంటే 'అమ్మకాల రంగంలో నేను సమర్థుడిని కాను'. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని నేను మీకు చెప్పాలి. టామ్ కేవలం ఒక్కసారి మాత్రమే ఇలా ఆలోచించడు. అతని మనసులో ఒక నిరంతర ప్రక్రియగా ఈ ఆలోచన సుడులు తిరుగుతుంటుంది. జీవితంలో అతను కొన్ని వందలసార్లు, వేలసార్లు ఇలా ఆలోచించి ఉంటాడు. టామ్ తన

ఆలోచనకు అనువైన **పదాల్నే** వాడడం ప్రారంభిస్తాడు. అతను తన సహోద్యోగులతో, స్నేహితులతో, 'అమ్మకాలకు సంబంధించి నేనెప్పటికీ నా సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోలేను' లేదా 'అమ్మకాలకు సంబంధించి ఎవరితోనైనా మాట్లాడడం, ఎవరినైనా కలవడం అంటే నాకు తగని చిరాకు' అని తరచూ చెబుతుంటాడు. తనలో తాను మాట్లాడుకునేటప్పుడు, ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు టామ్ ఈ పదజాలాన్నే పదే పదే వాడుతుంటాడు.

ఈ ఆలోచనలు, పదాలు అతని **నమ్మకాల్ని** బలపరుస్తాయి. దీంతో జరగాల్సిన నష్టానికి రంగం సిద్ధమైపోతుంది. జీవితంలో మీ నమ్మకాల ద్వారానే మీరు ప్రతీదీ సాధించగలరన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకుంటున్న ఉదాహరణలో కూడా టామ్ తాను అమ్మకాల రంగంలో ఎన్నటికీ విజయాన్ని సాధించలేనన్న నమ్మకాన్ని పెంచి పోషించుకున్నాడు. ఫలితంగా అతను ఎన్నడూ తగినంత డబ్బును సంపాదించలేని నిస్సహాయునిగానే మిగిలిపోతాడు.

అలాంటి నమ్మకం వల్ల ఒనగూరే ప్రయోజనం ఏముంటుంది? అమ్మకాల రంగంలో టామ్ తన సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించడం లేదు. దాంతో అతను తగినంత శ్రమించి పని చేయలేడు. లేదా ఆశించిన ఫలితాల్ని సాధించే విధంగా పని చేయలేడు. అమ్మకాల్లో విజయాన్ని సాధించడానికి అవసరమైన పనులేవీ అతను చేయలేడు.

ఇక ఏముందీ... ఫలితం తెలుస్తూనే ఉంది కదా... టామ్‌కి నిరాశాజనకమైన **ఫలితాలే** దక్కుతాయి.

పరిస్థితి అంతటితో ఆగుతుందా అంటే అదేం కాదు, టామ్ మరింత ప్రతికూలతతో కూడిన ఆలోచనలు చేస్తాడు. మరిన్ని ప్రతికూల పదాల్ని వాడుతుంటాడు. అవి అతనిలో ప్రతికూల విశ్వాసాల్ని మరింతగా బలోపేతం చేస్తుంటాయి. అతను చివరికి దారుణమైన ప్రతికూల ఫలితాల్నే పొందుతాడు. అదొక విషవలయం!

> మానవాళి ఉపయోగించే మాదక ద్రవ్యాలన్నింటి కంటే పదాలే శక్తిమంతమైన మాదక ద్రవ్యం.
>
> –రడ్‌యార్డ్ కిప్లింగ్

కానీ టామ్ కనుక సానుకూల **ఆలోచనల్ని** ఎంచుకుని ఉంటే, ఈ ప్రక్రియ అంతా మరో విధంగా ఉండేది. సానుకూల ఆలోచనలు, సానుకూల **పదాలతో** బలోపేతం అయ్యేవి. అమ్మకాల రంగంలో

విజయాన్ని సాధించి పెట్టే నమ్మకాల్ని అవి అతనిలో పాదుకొల్పేవి. తద్వారా తన నమ్మకానికి అనువైన **కార్యాచరణకు** అతను పూనుకుని ఉండేవాడు. చివరికి అత్యద్భుతమైన **ఫలితాల్ని** సాధించేవాడు.

విజయసాధనలో మీరు ఉపయోగించే పదాల పాత్రను తక్కువగా అంచనా వేయవద్దన్నదే నేను చెప్పదలచుకున్న ప్రధాన విషయం. నిరంతరం ప్రతికూల పదాలతో సాహచర్యం చేసేవాళ్ళు ప్రతికూల దృక్పథాన్నే అలవరచుకుంటారు. ఇదంతా కార్యకారణ సూత్రమ్మీదే ఆధారపడి నడిచే సాధారణ విషయం. మీరు నిరంతరాయంగా ప్రతికూల పదాల్నే ఉపయోగిస్తూ, గొప్ప విజేతగా ఎదగాలనుకుంటే, అది అసాధ్యం. ప్రతికూల పదాలు ప్రతికూల విశ్వాసాల్నే బలోపేతం చేస్తాయి. క్రమేణా అవి ప్రతికూల ఫలితాలుగా ఎదురు తిరుగుతాయి.

ఇంటి మరమ్మతులంటే నాకు వణుకే

ఇంట్లో ఏదైనా చిన్న చిన్న మరమ్మతులు చేయాల్సి వస్తే నాకు వణుకు పుడుతుంది. ఇంట్లో ఒక కుళాయిని మార్చాలా లేదా టాయ్‌లెట్ ట్యాంకుకి ఏదైనా మరమ్మతు చేయాలా? ఈ పనులు చేయడం కన్నా ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడమే తేలిక అని నేనంటాను. మరమ్మతుల విషయానికి వస్తే వడ్రంగం పనా లేదా ఎలక్ట్రిక్ వైరింగా..., ఇతమిద్ధంగా తేల్చుకోలేను. నేను అన్నింటికంటే ఎక్కువగా దేనికి భయపడతానో తెలుసుకోవాలని ఉందా? ఏదైనా వస్తువును తెచ్చుకున్నపుడు దాంతోపాటు తయారీదారులు ఇచ్చే సూచనలు, సలహాల పుస్తకాలంటే నాకు తగని వణుకు. 'ఫిగర్ 10 ఎ' అంటూ ఏ వస్తువు దేనికి సంబంధించిందో, దాన్ని ఎలా అతికించాలో, అమర్చాలో తెలియజేస్తూ సూచనల్ని, సలహాల్ని ఇచ్చే చిన్న చిన్న పుస్తకాల గురించే నేను మాట్లాడుతున్నాను. ఈ బుక్‌లెట్లు మనకు సలహాలనివ్వడానికి ఉద్దేశించినవి (అలా అని తయారీదారులు అంటుంటారు)

సూపర్‌మ్యాన్ మీద క్రిప్టోనైట్ ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో ఈ సూచనల బుక్‌లెట్లు కూడా ఇంచుమించు అలాంటి ప్రభావాన్నే కలిగి ఉంటాయి. సూపర్‌మ్యాన్ కథల్ని మీరు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే అందులో విలన్, సూపర్‌మ్యాన్ మీద బుల్లెట్ల వర్షాన్ని కురిపిస్తుంటాడు. కానీ ఆ బుల్లెట్లన్నీ సూపర్‌మ్యాన్ గుండెకి తగిలి గోడక్కొట్టిన బంతుల్లా వెనక్కి వస్తుంటాయి. అయినప్పటికీ, అంతటి సూపర్‌మ్యాన్

కూడా గజగజ వణికిపోయే విషయం ఒకటుంది. దానిపేరే క్రిప్టోనైట్. ఎప్పుడైతే విలన్ ఒక్క క్రిప్టోనైట్‌ను ప్రయోగిస్తాడో, అప్పుడే సూపర్‌మ్యాన్ దెబ్బకు ఠపీమని నీరు కారిపోతాడు. అతని శక్తంతా ఆవిరైపోతుంది.

సూచనల బుక్‌లెట్‌ను చూడగానే నేను కూడా సరిగ్గా అలాగే నీరుకారిపోతాను. మోకాళ్ళలోంచి వణుకు పుట్టుకొస్తుంది. నా శక్తి మొత్తం ఆవిరైపోతుంది. ఆ బుక్‌లెట్ వంక చూడ్డం కూడా పనికిమాలిన పనేనని నాకు తెలుసు. అదెలాగూ నాకు పిసరంత కూడా అర్థం కాదు. అందుకే దాన్ని పక్కన పడేసి డొలొరిస్‌ని పిలిచి ఏం చేయాలంటూ అడుగుతాను. ఆమెకు చిర్రెత్తుకొస్తుంది.

ఇదంతా ఇలా ఎలా జరుగుతుంది? ప్రపంచంలో నేనే గొప్ప మేధావిని అని అనిపించుకోవాలన్న దుగ్ధేమీ నాకు లేదు. కానీ కాస్తో కూస్తో నేను కూడా తెలివైన వాడినేనన్నదే నా నమ్మకం. ఇంటి మరుమ్మతులకు సంబంధించి అందరిలో ఉన్న జన్యువేదో నాలో లోపించిందా? అది నిజమై ఉండదు.

జవాబు స్పష్టంగానే తెలుస్తోంది. నేను గత 40 సంవత్సరాలుగా 'మెకానిక్ రంగానికి సంబంధించి నేను జ్ఞానశూన్యుడిని', 'నేను దేన్నీ మరమ్మతు చేయలేను' అనే పదాల్నే పదే పదే చెప్పుకుంటున్నాను. నలభై ఏళ్ళపాటు ఇలా ప్రతికూల పదాల్నే వాడడం వల్ల ఇలాంటి మరమ్మతులు నేను చేయలేనన్న నమ్మకం నాలో బలపడింది.

నేను ఉపయోగించే పదాల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉండటం వల్ల ఎలాంటి పరిస్థితిని కొనితెచ్చుకున్నానో మీకు అర్థమైందా? ఒకవేళ ఇంటి మరమ్మతులకు సంబంధించిన నా ప్రావీణ్యం గురించి నేను సానుకూల పదాల్ని ఉపయోగించి ఉన్నట్టయితే, ఈ దుస్థితికి భిన్నమైన పరిస్థితి ఉండేదన్నది సత్యం.

ఆయన మాటలు మణిపూసలు

కొన్నేళ్ళ క్రితం నేను కెంట్ కల్లర్స్ అనే శాస్త్రవేత్తకు సంబంధించిన వ్యాసం చదివాను. ఆయన 'నాసా'లో రోదసి పరిజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రాజెక్టుకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. భౌతిక శాస్త్రంలో కల్లర్స్ డాక్టరేట్ చేశారు. విశ్వాంతరాళంలో జీవం ఉనికికి సంబంధించిన రేడియో సంకేతాల తాలూకు సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఆయన అభివృద్ధి చేశారు.

విశ్వాంతరాళంలో మనల్ని పోలిన జీవం ఉనికిని కనిపెట్టడమనేది 'స్టార్ ట్రెక్' వంటి కాల్పనిక సాహిత్యంలా అనిపిస్తోంది కదూ? అయితేనేం, అది నిజంగా ఒక అద్భుతమైన శాస్త్రీయ పరిశోధన.

కల్లర్స్‌కు ఒకానొక శారీరక వైకల్యం ఉంది. దాని గురించి ఆయన ఏమంటాడంటే, 'అదొక అల్పమైన సమస్య', 'పెద్ద ఇబ్బందేమీ లేదు' అయితే కల్లర్స్ ఎదుర్కొంటున్న ఆ శారీరక వైకల్యం ఏమిటి? అదేమైనా ఆర్థ్రైటిసా? లేక పార్శ్వపు తలనొప్పా?

అవేమీ కావు. కల్లర్ అంధుడు. అవును, కల్లర్ నిజంగా అంధుడే. అంధత్వాన్ని గురించి ఒక అల్పమైన సమస్య అని, 'పెద్ద ఇబ్బందేమీ లేదు' అని చెప్పడం సాధ్యమని ఎవరైనా ఊహించగలరా?

ఈ పదాల్ని ఉపయోగించడం ద్వారా కెంట్ కల్లర్స్ గొప్ప గొప్ప విజయాల్ని సాధించేలా తనను తాను బలోపేతం చేసుకున్నారు. ఆయన తన శారీరక పరిమితులకు ఎలాంటి శక్తినీ ఇవ్వలేదు. ఫలితంగా ఆయన వాటిని గొప్ప విజయ సాధనాలుగా మార్చుకున్నారు. కళ్ళున్న వాళ్ళు సాధించలేని అద్భుతాల్ని సాధించారు.

ఇప్పుడు మీ జీవితంలో మీరు ఎదుర్కొంటున్న అడ్డంకులేమిటి? 'అదేమీ పెద్ద ఇబ్బంది కాదు' అనే ధోరణితో వ్యవహరించడం ద్వారా మీరు ఎంతటి శక్తిని పొందవచ్చునో ఒక్కసారి ఊహించండి. సమస్యను అధిగమించలేని ఆటంకంగా పరిగణించడం కన్నా ఇది ఉత్తమమైన మార్గం కదా.

చెప్పాలా... వద్దా...?

లక్ష్యసాధన కోసం సానుకూలమైన భాషను ఉపయోగించడం ఎంత ప్రధానమైన విషయమో నేను మీకు వివరించేటపుడు, మీరు 'జెఫ్ ఈ సానుకూల పదాల్ని కేవలం నాకు నేనే చెప్పుకోవాలా లేక నేను ఇతరులతో కూడా వాటిని చెప్పుకోవచ్చా?' అని నన్ను ప్రశ్నించవచ్చు. ఒకవేళ మీ లక్ష్యాల గురించి ఇతరులతో చెప్పినట్టయితే - వాళ్ళు మీరు తప్పుదారి పడుతున్నారని భావించవచ్చు లేదా మిమ్మల్ని చూసి నవ్వవచ్చు. ఇలాంటి భయాలు మీలో ముప్పిరిగొంటాయి.

దీనికి సంబంధించి కొన్ని సూచనలిస్తాను. ముందుగా మీరు తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే, ఇలాంటి విషయాలకు సంబంధించి తప్పనిసరి నియమ నిబంధనలు ఏవీ ఉండవు. మీకు ఏది మంచిదైతే దాన్ని చేస్తే చాలు.

మొట్టమొదటగా, మీతో మీరు తరచూ సానుకూలంగా సంభాషిస్తూ ఉండండి. ఎంత ఎక్కువగా ఈ సానుకూల స్వీయ సంభాషణ సాగుతుందో అంత మంచిదన్నది నా అభిప్రాయం. మీరు కేవలం మీతోనే మాట్లాడుతున్నారు కాబట్టి మీ మాటల్ని ఇతరులెవరూ వినే అవకాశం ఉండదు. ఎవరైనా మీ మాటల్ని వింటారేమోనని భయపడనక్కర్లేదు. ఈ సానుకూల సందేశాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ మీరే వినడం... అది మీ ఉపచేతనలో వేళ్ళూనుకోవడమన్నదే ఇక్కడ ప్రధాన విషయం.

ఇతరులతో మీ లక్ష్యాల గురించిన సమాచారాన్ని పంచుకోవడమన్నది కాస్తంత క్లిష్టమైందే. నేను నేర్చుకున్నదేమిటంటే: ప్రతికూల వ్యక్తులతో మీ లక్ష్యాల గురించి చర్చించకండి. అలాంటి వ్యక్తులు మీ మాటలన్నీ విన్న తరువాత పొంతనలేని వాదనలకి తెగబడతారు లేదా మీరు అపజయం పాలు కావడానికి దోహదపడే అన్ని అంశాల్నీ ఏకరువు పెడతారు. ఇదంతా అవసరమా! ఇలాంటి ప్రతికూల వ్యక్తులందరూ తమ తమ జీవితాల్లో గోరంత లేదా అస్సలేమీ సాధించని వ్యక్తులే అయి ఉంటారు. వాళ్ళకి లక్ష్యాలు ఉండవు, కలలు ఉండవు. అలాగే ఇతరులు విజయాన్ని సాధించాలని వాళ్లు కోరుకోరు కూడా.

మీ లక్ష్యాల గురించి ఇతరులతో చర్చించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాల్ని కూడా మీరు పొందవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. మొట్టమొదటగా, అత్యద్భుత సానుకూల దృక్పథం కలిగి, మీ ప్రయత్నాలకు అన్నుదన్నుగా నిలిచే వ్యక్తులతోనే మీరు మాట్లాడాలి. ఈ విషయాన్ని ముందుగా రూఢి పరచుకోవాలి.

> పదాలు వ్యక్తి మనోస్థితిని, స్వభావాన్ని, వైఖరిని ప్రతిబింబిస్తాయి.
>
> -ప్లూటార్క్

మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించినపుడు ఈ వ్యక్తి మిమ్మల్ని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించే వాడై వుండాలి. తన పరిధిలోని ఏ విషయాన్నయినా మీకు సానుకూల పరచడానికి సంసిద్ధులై ఉండాలి. ఈ పాత్రను నిభాయించడానికి మీరు మీ స్నేహితులు లేదా సహోద్యోగులు లేదా కుటుంబ సభ్యులను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు

లక్ష్యసాధన తరువాత ఆ ఫలితాల్ని మీతో పాటు పంచుకునే వ్యక్తులు, ఆ దిశగా మీతో కలిసి పనిచేసే వ్యక్తులతో మీ లక్ష్యాల గురించి చర్చించడం, సమాచారాన్ని పంచుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. ఉదాహరణకు రానున్న ఏడాదిలో అమ్మకాల్ని మరో ఇరవై శాతం పెంచాలని నిర్ణయించుకున్న ఒక సేల్స్ మేనేజర్

తన సిబ్బందిలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఆ నిర్ణయాన్ని గురించి తెలియజేయాలి. తరువాత ఆ లక్ష్యసాధన కోసం అందరూ ఉమ్మడిగా ప్రయత్నిస్తారు.

మీ లక్ష్యాలకు మిమ్మల్ని చేరువ చేసే విధంగా సానుకూల పదజాలాన్నే వాడమని నేను మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించినప్పటికీ, మీరు దారిలో ఎదుర్కోవలసిన అడ్డంకుల్ని నిర్లక్ష్యం చేయవచ్చునన్నది నా అభిమతం కాదు. లేదా ఇతరుల ప్రతిస్పందనను నిర్లక్ష్యం చేయాలన్నది కూడా నా అభిప్రాయం కాదు. ఏదైనా లక్ష్యం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించే ముందు, లక్ష్యసాధనలో ఎదురు కాగల అడ్డంకుల్ని అధిగమించడానికి కూడా మీరు సన్నద్ధులు కావాలి. ఇలాంటి విషయాల గురించి సానుకూల వ్యక్తితోనే చర్చించాలన్నది వ్యక్తిగతంగా నేను అనుసరించే విధానం. ఆ వ్యక్తి లక్ష్యసాధనలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు సృజనాత్మక పరిష్కారాన్ని సూచించగలగాలి.

లక్ష్యానికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం కలిగిన వ్యక్తితోనే నేను నా లక్ష్యాలు గురించి చర్చిస్తాను. అలాంటి అర్హత కల వ్యక్తి నుంచి మాత్రమే మేధోపరంగా తెలివైన అభిప్రాయాల్ని ఆశించగలం. ఒకవేళ మీరు సొంతంగా ఒక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలని ఆశించినట్టయితే, దాని గురించి మీ మేనమామతో చర్చించడం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. మీ మేనమామ ప్రతికూల వ్యక్తి కావడమే కాకుండా ఎవరి దగ్గరో జీవితాంతం ఊడిగం చేసిన వాడై ఉంటాడు. అలాంటి వ్యక్తికి సొంత వ్యాపారం గురించి ఏం తెలుసు? మీ అంతట మీరే సొంతంగా వ్యాపారాన్ని మొదలు పెట్టకూడదు అని చెప్పడానికి అతను పుంఖాను పుంఖాలుగా కారణాల్ని చూపెడతాడు. ఇలా మీ మేనమామతో మాట్లాడిన కాసేపటికే, మీ సామర్థ్యం మీద మీకు లేనిపోని అనుమానాలు పుట్టుకొస్తాయి. ఇలాంటి సహకారం మీకు అస్సలు అవసరం లేదు!

పదాలు, నిబద్ధత

మీ లక్ష్యం గురించి ఇతరులతో చెప్పడం మంచిదేననడానికి మరో కారణం కూడా ఉంది. మాటకు కట్టుబడి ఉండాల్సిన నిబద్ధత మీలో చోటు చేసుకుంటుంది. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, ‘నేను ఫలానా పని చేస్తాను’ అని నేను ఎవరితోనైనా చెప్పినట్టయితే, ఇక ఆ పనిని చేయడానికి ఉద్యుక్తుడిని అవుతాను, చేసి తీరుతాను! ఇది ఎలాంటిదంటే ఇక తప్పించుకోవడానికి ఎలాంటి ప్రత్యామ్నాయమూ లేకుండా తలుపులన్నింటినీ మూసివేయడమన్నమాట.

అయితే వ్యక్తిగతమైన సంబంధాలు, వాణిజ్య సంబంధాల విషయానికి వస్తే నేను ఇలా తలుపులు మూసివేయడాన్ని పెద్దగా హర్షించను. కానీ జీవితంలో కొన్ని సందర్భాల్లో ముందుకు వెళ్ళాలంటే - లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే - వెనుదిరిగి వెళ్ళే దారులన్నింటినీ మూసివేయక తప్పదు.

ఇదొక మంచి వ్యూహం కూడా. ఈ వారం మీరు మూడుసార్లు వ్యాయామశాలకు వెళతానని మీ స్నేహితునికి చెప్పవచ్చు. మీరు చెప్పిన విధంగా వ్యాయామశాలకు వెళ్ళారా, లేదా అని అతను వారం తరువాత అడుగుతాడని కూడా మీకు తెలుసు. అయినా మీరు ఈ విధంగా చెప్పడం వల్ల తప్పనిసరిగా ఈ వారంలో మూడుసార్లు వ్యాయామశాలకు వెళ్ళి తీరుతారు!

ప్రఖ్యాత వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు జిగ్ జిగ్లర్ గురించిన ఒక నాటకీయ ఉదాహరణ గురించి తెలుసుకుందాం. జిగ్లర్ బరువు 202 పౌండ్లు. ఈ అధిక బరువును ఆయన 165 పౌండ్లకు తగ్గించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అదే సమయంలో, ఆయన 'సీ యు ఎట్ ది టాప్' అనే పుస్తకాన్ని కూడా రచిస్తున్నారు.

ఆ పుస్తకంలో ఆయన పాఠకులకు ఒక వాగ్దానం చేశారు. తన బరువును 165 పౌండ్లకు తగ్గించుకుంటున్నానన్నదే ఆ వాగ్దానం. ఆ పుస్తక రచన పూర్తయి, అది అచ్చుకు వెళ్ళడానికి పదినెలల ముందే ఆయన ఈ వాగ్దానం చేశారు. అంతేగాక ఆ పుస్తకం తప్పనిసరిగా ఎక్కువ ప్రతులు అమ్ముడవుతాయన్న నమ్మకంతో 25 వేల ప్రతుల్ని ముద్రించాల్సిందిగా ప్రింటర్‌ను ఆదేశించారు కూడా! ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. తన బరువును తగ్గించుకుంటానని వాగ్దానం చేసి, పుస్తకాన్ని ముద్రణకు ఇచ్చినపుడు జిగ్లర్ బరువు 202 పౌండ్లు. ఆయనిప్పుడు 25 వేలమందికి మాటిచ్చారన్నమాట!

శరీర బరువును 165 పౌండ్లకు తగ్గించాలంటే తాను ఇంకా 37 పౌండ్ల బరువును తగ్గించుకోవలసి ఉంది, అది కూడా పుస్తకం మార్కెట్‌లోకి వచ్చేలోపుగానే జరగాలి. జిగ్లర్‌కు ఈ విషయం తెలుసు. ఆయన ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నారు కూడా!

> సదా డబ్బు లేకపోవడం గురించీ, దారిద్ర్యం గురించీ మాట్లాడేవాళ్ళు సాధారణంగా చాలినంత డబ్బును సంపాదించలేరు.
>
> \- జెఫ్ కెల్లర్

ఈ వ్యూహాన్నే కాసింత జాగ్రత్తగా మీరు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అతిముఖ్యమైన లక్ష్యాలకే

దీనిని వాడుకోవడం మంచిది. సాధించగల లక్ష్యాలకే దీనిని వాడండి. ఇది కష్టంగా అనిపిస్తోందా? నిజమే, ఇది కష్టతరమైందే. కానీ ఇది గొప్ప ప్రేరణనిచ్చే సాధనం కూడా!

పదాలు, అనుభూతులు

'అవేకన్ ది జెయింట్ విథిన్' అనే తన ప్రఖ్యాత రచనలో ఆంటోనీ రాబిన్స్ మన పదజాలం మన అనుభూతుల్ని, మన నమ్మకాల్ని, జీవితంలో మన సామర్థ్యాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో చెప్పడానికే ఒక అధ్యాయాన్ని పూర్తిగా కేటాయించాడు. రాబిన్స్ భావజాలంతో నేను పూర్తిగా ఏకీభవించక పోయినప్పటికీ, పదాలు ఎంతటి శక్తిమంతమైనవన్న విషయానికి సంబంధించి ఆయన పరిశీలనలు ప్రశంసించదగినవే. మన అనుభూతుల తీవ్రత మీద పదాలు చూపే ప్రభావాన్ని రాబిన్స్ నిశితంగా పరిశీలించారు.

ఉదాహరణకు, మీతో ఎవరైనా ఒక అబద్ధం చెప్పారనుకోండి, మీరు 'కోపంగా' ఉన్నట్టు లేదా 'స్థిమితాన్ని' పోగొట్టుకున్నట్టు ప్రతిస్పందిస్తారు. అప్పుడు 'ఆగ్రహం', 'తీవ్రమైన కోపం', 'రెచ్చిపోవడం' వంటి మాటల్ని మీరు ఉపయోగించవచ్చు. ఆ పదాలకు తగినట్టుగానే మీ హావభావాలు, ప్రవర్తనల్లో నాటకీయమైన మార్పులు చోటు చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో రక్తపోటు అధికం కావచ్చు. మీ ముఖం ఎర్రబారవచ్చు. దేహమంతా ఉద్రేకంతో ఊగిపోవచ్చు.

ఈ సన్నివేశాన్నే మరోవిధంగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు. మీ 'ప్రతిస్పందనల్ని' విసిగించడం లేదా 'చిరాకు తెప్పించడం' వంటి పదజాలంతో వ్యక్తీకరించారనుకుందాం. ఇలాంటి పదజాలాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల మీలో ఉద్రేకాల తీవ్రత తగ్గుతుంది. నిజానికి 'చిరాకు' అనే పదం వాడడం వల్ల, కోపం ఎగిరిపోయి, ఫక్కున నవ్వేస్తారు కూడా అని రాబిన్స్ చెబుతున్నారు. దీంతో మీలో ప్రతికూల ఉద్వేగ చక్రం ధ్వంసమవుతుంది. మీరు మానసికంగా కుదుట పడతారు.

ప్రతికూల ఉద్వేగాల తీవ్రతను తగ్గించే పద్ధతులు కొన్నింటిని రాబిన్స్ వివరించాడు. ఉదాహరణకు 'నేను సర్వనాశనమై పోయాను' అనే వాక్యానికి బదులు 'నేను వెనుకంజ వేశాను' అనే వాక్యాన్ని వాడి చూడండి. లేదా 'నాకు అసహ్యం' అనే మాటకు బదులుగా 'నేను దేన్ని అయిష్టపడతానంటే' అనే మాటల్ని ఉపయోగించండి. సానుకూల ఉద్వేగాల్ని పొందే నిమిత్తం మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా

కూడా పదాల్ని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. 'నేను నిర్ణయించుకున్నాను' అనే మాటలకు బదులు 'నన్నాపటం ఎవరితరమూ కాదు' వంటి పదాల్ని వాడవచ్చు. 'అంతా బాగానే ఉంది' అని చెప్పవలసిన సందర్భంలో 'అది నాకు చాలా అద్భుతంగా తోచింది', లేదా 'అది అత్యద్భుతంగా ఉంది' అని చెప్పవచ్చు.

> మీ లక్ష్యం వైపుగా మిమ్మల్ని నడిపించే పదాల్నే ఎంపిక చేసుకోండి
>
> -జెఫ్ కెల్లర్

ఇలాంటి ఉల్లాసకరమైన పదాల ద్వారా మీలో ఉత్తేజం ఉరకలు వేస్తుంది. తద్వారా మీరు మీ చుట్టూ ఉన్నవారిపై కూడా అలాంటి సానుకూల ప్రభావాన్నే చూపుతారు. ఎప్పుడైతే మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇలాంటి పదాల్ని ఉపయోగించాలని నిర్ణయించుకుంటారో, అప్పుడే ఇంతవరకు ప్రయాణిస్తున్న మార్గం మారిపోతుంది. ఇతరులు మీపట్ల సానుకూలంగా స్పందిస్తారు. మీరు కూడా మీపట్ల మీ అభిప్రాయాన్ని సానుకూలంగా మార్చుకుంటారు.

మీ పదాల్ని నిశితంగా పరిశీలిద్దాం

మీ జీవితాన్ని ఒక్క నిమిషం పాటు తరచి చూద్దాం. మీ జీవితంలో 'నావల్లకాదు', 'ఫలానా పనిలో నాకు సామర్థ్యం లేదు', 'అది అసాధ్యం' వంటి పదాల్ని ఉపయోగించిన సందర్భాలున్నాయా? కింద చెప్పిన మాటల్ని తరచూ ఉపయోగించే వ్యక్తుల్ని మనం చూస్తూనే ఉంటాం:

నేను బొమ్మలు గీయలేను.

నాకు లెక్కలు చేతకావు.

నాకు పేర్లు గుర్తుండవు.

అలా డబ్బు సంపాదించం నాకు అసాధ్యం.

ఇలాంటి మాటల్ని ప్రతిరోజూ, అనుక్షణం ఉపయోగిస్తూ దాదాపు పది, ఇరవై లేదా ముప్పై ఏళ్ళు మీరు గడిపినట్టయితే, మీ మనసుకు వైఫల్యంలో మీరే గొప్ప తర్ఫీదునిచ్చినట్టవుతుంది!

అదంతా మీ దృక్పథం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి వాటికి ఉదాహరణలుగా పేర్కొన్న ప్రతి వ్యక్తీ ప్రతికూల దృక్పథానికి ఆలవాలమవుతారు.

మసకబారిన కిటికీ గుండా మీరు ప్రపంచాన్ని చూస్తే, మీరు ప్రతికూల భాషనే ఉపయోగిస్తారు. నిరాశాజనకమైన ఫలితాల్నే పొందుతారు.

అదృష్టవశాత్తూ మీ పదాల్ని మీరే నియంత్రించుకోగలరు. అంటే మీలో విశ్వాసంతో కూడిన ఒక సానుకూల మానసిక వ్యవస్థని మీరే నిర్మించుకోగలరన్నమాట. తద్వారా మీరు ఆశించిన ఫలితాల్ని పొందగలరు. అవగాహన అన్నదే తొలిమెట్టు. మీ జీవితంలో ప్రధాన అంశాలైన నాలుగు విషయాల్లో - సంబంధాలు, ఆర్థిక వ్యవహారాలు, వృత్తి - ఉద్యోగం, ఆరోగ్యం - వీటిలో మీరు ఉపయోగిస్తున్న పదజాలం ఎలా వుందో పరిశీలిద్దాం:

1. సంబంధాలు

'మంచివాళ్ళందరూ (స్త్రీ, పురుషులు) మోసానికి గురవుతారు' లేదా 'జనం నన్ను నిత్యం వంచిస్తున్నారు' వంటి పదజాలాన్ని మీరు వాడుతున్నారా? ఇలాంటి పదాల్ని మీరు వాడినట్టయితే అక్షరాలా విచారగ్రస్తమైన సంబంధాల దిశగా మిమ్మల్ని మీరే సన్నద్ధం చేసుకుంటున్నారన్నమాట. మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాటనూ మీ మనసు వింటోంది. మీరన్నదే నిజమని నిరూపించడానికి అది సమాయత్తమవుతోంది. మనం ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్న ఉదాహరణల విషయానికి వస్తే, మిమ్మల్ని నిరాశకు గురిచేసే లేదా మిమ్మల్ని వంచించే వ్యక్తుల దిశగానే మీరు ఆకర్షితులయ్యేలా మీ మనసు ప్రయత్నిస్తుంది. తాను స్వీకరించిన ప్రతికూల పదజాలం ద్వారా అది ఈ చర్చకు పూనుకుంటుంది. మీరు కోరుకుంటున్నది ఇదేనా? ఇది కాకపోత, ఇలాంటి పదజాలాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటాన్ని (తద్వారా మీ మనసు వాటిమీద లగ్నం కావడాన్ని) నిరోధించండి. ప్రతికూల పదజాలాన్ని, వాక్యాల్ని ఉపయోగించడాన్ని మానుకోండి.

2. ఆర్థిక వ్యవహారాలు

మీ ప్రస్తుత ఆర్థిక పరిస్థితిని, భవిష్యత్తులో మీరు ఆశించే ఆర్థిక పురోగతిని వర్ణించేటపుడు ప్రతి నిత్యం మీరు ఎలాంటి పదాల్ని ఉపయోగిస్తున్నారు? 'నేను అప్పుల్లో కూరుకుపోయి ఉన్నాను' లేదా 'ఆర్థిక పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది', లేదా 'ఎవ్వరూ కొనడం లేదు' వంటి వాక్యాలు మీకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. దీనికి బదులుగా ఆర్థిక ప్రగతిని, భాగ్యవంతమైన స్థితిగతుల్ని ప్రతిబింబించే భాషను, పదజాలాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం ఉత్తమం. మీరు మాట్లాడే ధోరణిని

మార్చుకున్నంత మాత్రాన రోజుల వ్యవధిలో మీరు కుబేరులై పోతారన్న హామీ ఏదీ లేదు. కానీ మీ నమ్మకాలు మారిన తరువాతే మీ భౌతిక పరిస్థితులు మారుతాయి. మీ భాషను ప్రక్షాళన చేసుకోవడం అందుకు తొలిమెట్టు అవుతుంది.

పేదరికాన్ని పలవరిస్తూనే ఎవ్వరూ ఈ ప్రపంచంలో భాగ్యవంతులు కాలేదు. సదా దారిద్ర్యం గురించీ, పేదరికం గురించీ, డబ్బు లేకపోవడాన్ని గురించీ మాట్లాడే వ్యక్తులు సాధారణంగా చాలినంత ధనాన్ని ఆర్జించలేరు.

3. వృత్తి, ఉద్యోగం

రానున్న ఐదు లేదా పదేళ్ళలో మీరు వృత్తిలో సాధించదలచుకున్న ప్రగతి గురించి చెప్పమంటూ నేను మిమ్మల్ని అడిగినట్టయితే మీ ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుంది? నిజాయితీగా చెప్పండి. పరిస్థితులు ఇప్పుడెలా ఉన్నాయో అప్పుడు కూడా అలాగే ఉంటాయని చెబుతారా! లేదా వృత్తిలో మరిన్ని సవాళ్ళు, మరిన్ని బాధ్యతలు, మరింతగా పెరిగిన వేతనంతో కూడిన ఒక పదోన్నతిని ఆశిస్తున్నట్టు చెబుతారా? 'నా వృత్తిలో, ఉద్యోగంలో నేను ఎక్కడికి చేరుకుంటానో నాకే తెలియడం లేదు' అని మీరు జవాబు చెప్పినట్టయితే పరిస్థితులు మారే అవకాశాలు సన్నగిల్లినట్టే. మీ భాష మీలో దార్శనికత, దిశా నిర్దేశనం లోపించినట్టు చెబుతుంది. మరోవిధంగా, పరిస్థితిని మెరుగుపరచుకునే దిశగా మీకొక స్పష్టమైన లక్ష్యం ఉన్నట్టయితే (ఉండాలి కూడా) - దాన్ని తరచూ మీరు దృశ్యీకరించుకున్నట్టయితే - కనీసం మీతో మీరు చెప్పుకున్నా చాలు - మీ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి మీరు అద్భుతమైన అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకున్నట్టే.

మీరు సొంత వ్యాపారాన్ని కలిగి ఉన్నట్టయితే, దానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. మీ వ్యాపారాభివృద్ధికి దోహదపడే భాషనే మీరు ఉపయోగిస్తున్నారా? మరోమెట్టు పైకి ఎదగడం ఎలా సాధ్యపడదన్న విషయం గురించే నిరంతరాయంగా మాట్లాడుతున్నారా?

4. ఆరోగ్యం

మనం ఉపయోగించే పదజాలం మన ఆరోగ్యం మీద తిరుగులేని ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుందన్నది నిర్వివాదాంశం. ఉదాహరణకు, మీరు, నేను, మరికొందరం కలిసి మంచి రుచికరమైన సంపూర్ణమైన భోజనాన్ని ఆరగించామనుకుందాం. రెండు గంటల తరువాత నేను, మీకు ఫోన్ చేసి, మనతోపాటు భోజనం చేసిన

వారంతా ఆస్పత్రి పాలయ్యారని, ఆహారం కలుషితమైందని చెప్పాననుకోండి. నేను ఫోన్ చేయకముందు మీరు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారనుకుందాం. నేను చెప్పిన సమాచారం విన్న వెంటనే మీ ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుంది?

సహజంగా, మీరు వెంటనే కడుపును పట్టుకుంటారు, మీ ముఖంలో కత్తిగాటుకు నెత్తురు చుక్క ఉండదు, వెంటనే జబ్బున పడతారు. ఎందుకంటే నా మాటలు మీలో ఒక నమ్మకాన్ని పాదుకొల్పాయి, తదనుగుణంగా మీ శరీరం ప్రతిస్పందించింది. నేను మరేదైనా క్రూర పరిహాసానికి పాల్పడి, అబద్ధాలు చెప్పినట్టయితే అప్పుడు కూడా మీ శరీరం ఇలాగే ప్రతిస్పందిస్తుంది. మీరు, ఇతరులు మాట్లాడే మాటల్ని మీ శరీరం వింటుంది. అందుకే 'నాకు దీర్ఘకాలంగా నడుంనొప్పి ఉంది. అది ఎన్నటికీ తగ్గదు' లేదా 'ఏడాదికి మూడు, నాలుగు సార్లు నాకు జలుబు చేస్తూనే ఉంటుంది' వంటి మాటల్ని పదే పదే మాట్లాడటం అర్థరహితం. ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడటం వల్ల బాధకి, వ్యాధికి మీ శరీరాన్ని మీరే వేదికగా మార్చినట్టవుతుంది!

నన్ను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవద్దు! బాధనీ, జబ్బునీ పట్టించుకోవద్దని నేను చెప్పడం లేదు. అలాగే ఎలాంటి జబ్బునైనా మీరు అధిగమించి తీరుతారని కూడా నేను అనడం లేదు. కానీ బాధని, చికిత్సాలేమిని ప్రోత్సహించే భాషని ఉపయోగించడం వల్ల మీరు పొందగలిగేది ఏమీ ఉండదు (పైగా అది మరింత హానికరం కూడా).

మీకొక అవకాశం ఉంది

మీ జీవితానికి సంబంధించిన ఈ నాలుగు విషయాల్లో మీరు ఎలాంటి పదాల్ని వాడుతున్నారో మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? కొన్ని పదాల్ని మీరు పదే పదే ఉచ్చరించడం ద్వారా మీ మెదడులో ఒక 'గాడి' వంటిది ఏర్పడుతుంది. ఆ గాడిలో పాత రికార్డుల్నే తిప్పి తిప్పి వాడడం వల్ల మన మెదడు ఒక అరిగిపోయిన రికార్డులా విరిగిపోతుంది. సమస్య ఏమిటంటే, మీరు ఇలాంటి పదాల్ని, పాత భ్రమల్ని వాడినప్పుడల్లా మీ మెదడులోని 'గాడి' మరింత లోతు పెరుగుతుంది. అలా లోతైన గాడి మీలో పాతనమ్మకాల్నే బలపరుస్తుంది. పాత ఫలితాల్నే మీకు అందిస్తుంది.

మీరు గతంలో చెప్పిన పాత విషయాల్నే మళ్ళీ మళ్ళీ గుడ్డిగా పునశ్చరించుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీ భాషలో మార్పులు చేసుకునేందుకు మీరు కాస్త

క్రమశిక్షణను, జాగ్రత్తను పాటించినట్టయితే, మీ ప్రయత్నం వృథా కాదు! కాబట్టి ఇప్పటినుంచి జాగ్రత్తగా పదాల్ని ఎంపిక చేసుకోండి. ఆ పదాలు మిమ్మల్ని మీ లక్ష్యాల దిశగా నడిపించాలి. మీరు గాడి తప్పినప్పుడల్లా మిమ్మల్ని అప్రమత్తం చేయవలసిందిగా మీ స్నేహితుణ్ణి కోరండి.

జీవితంలో మీరు కోరుకుంటున్న దాని దిశగా మిమ్మల్ని నడిపించే విధంగా మీ భాషను సంస్కరించుకునే బాధ్యత మీదేనని గుర్తెరగండి. మీరు కోరుకున్న దారిలో ప్రయాణించడానికి దోహదపడే సమగ్రమైన పదజాలాన్ని వాడండి. ఆ దారివెంట కార్యాచరణకు పూనుకోండి. ఇక ఆ అద్భుతమైన దిశగా మీ ప్రయాణం మొదలవడాన్ని మీరే గమనిస్తారు!

పాఠ్యాంశం–7

మీరెలా ఉన్నారు?

> *మీ పెదవి చివరి వంపుల్ని అనుసరించే మీ రోజు*
> *ఆనందంగానో, భారంగానో గడుస్తుంది.*
>
> –అపరిచిత వ్యక్తి

ఎవరైనా మనల్ని 'ఎలా ఉన్నారు?' అని ప్రశ్నించడం, దానికి మనం జవాబివ్వడం సాధారణమైన విషయమే, అదేమంత కష్టమైన పని కూడా కాదు. కానీ ఒక రోజులో ఈ ప్రశ్నకు మనం కనీసం పదిసార్లయినా జవాబు చెబుతుంటాం. ఒక్కోసారి ఈ సంఖ్య యాభైకి కూడా చేరుతుంటుంది. కాబట్టి ఈ ప్రశ్నకు జవాబివ్వడమన్నది అంత తేలికైన విషయమేమీ కాదు. మన రోజువారీ సంభాషణల్లో దీని పాత్రను, ప్రాధాన్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేయడం కుదరదు.

ఎవరైనా 'మీరెలా ఉన్నారు?' అంటూ మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారనుకోండి. మీరేం సమాధానమిస్తారు? ఓ రెండు, మూడు పదాలతో క్లుప్తసరిగా జవాబు చెప్పి ఊరుకుంటారు. కానీ అంత చిన్న జవాబు మీ గురించి, మీ మనోదృక్పథాన్ని గురించి ఎంతో సమాచారాన్ని చెప్పేస్తుంది. నిజానికి మీ జవాబే మీ దృక్పథానికి రూపాన్నిస్తుంది.

'మీరెలా ఉన్నారు?' అన్న ప్రశ్నకు మూడు రకాలైన జవాబులు ఉంటాయని నా పరిశీలనలో గుర్తించాను. ప్రతికూల ప్రతిస్పందన, సామాన్య ప్రతిస్పందన, సానుకూల ప్రతిస్పందన. ఈ ప్రతిస్పందనలు, వీటికి సంబంధించిన పదజాలం గురించి విపులంగా తెలుసుకుందాం.

ప్రతికూల ప్రతిస్పందనలు

'ఎలా ఉన్నారు?' అన్న ప్రశ్నకు ఎదురయ్యే ప్రతికూల ప్రతిస్పందనల్లో ఇలాంటి మాటల్ని మనం తరచూ వింటుంటాం.

'పరిస్థితి చిరాగ్గాఉంది'

'ఏం చెప్పమంటారు. నా పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది'

'నేను బాగా అలసిపోయాను'

'హమ్మయ్య... దేవుడి దయ వల్ల ఇవాళ శుక్రవారం' (వారాంతపు సెలవుల్ని ఉద్దేశించి...)

'ఏదో గడిచిపోతోంది. నష్టమే తప్ప లాభమేదీ...!'

'నన్నడక్కండి బాబూ...!'

ఎవరైనా 'నన్నడక్కండి బాబూ' అంటూ జవాబు చెబితే, ఇక నాకు మూడినట్టేనని ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. అలాంటి జవాబునిచ్చే వ్యక్తి తన బాధల చిట్టాని విప్పి, విసుగూ, విరామం లేకుండా ఏకరువు పెడతాడు. ఈ మనిషిని 'ఎలా ఉన్నారంటూ' ప్రశ్నించినందుకు నన్ను నేను నిందించుకోక తప్పదు!

ఇక 'హమ్మయ్య, దేవుడి దయవల్ల ఇవాళ శుక్రవారం...' అంటూ జవాబిచ్చే వ్యక్తుల్ని చూస్తే నాకు జాలేస్తుంది. తమ జీవితం పట్ల వాళ్ళు ఎలాంటి ధోరణితో వ్యవహరిస్తారో నాకు తెలుసు. వాళ్ళేం చెబుతున్నారో కాస్త జాగ్రత్తగా గమనిద్దాం. 'సోమవారం, మంగళవారం, బుధవారం, గురువారం' వాళ్ళ దృష్టిలో వారంలో అత్యంత దురదృష్టకరమైన రోజులన్న మాట. అంటే వారంలో ఐదింట నాలుగు వంతులు వాళ్ళకి దురదృష్టకరంగానే గడుస్తుంది. ఐదో రోజు శుక్రవారం కాబట్టి, ఇక ఆ రోజు కాస్త 'ఊరట' నిస్తుంది. ఎందుకంటే దాని తరువాత వచ్చే రెండు రోజులు సెలవు దినాలు కదా! ఇదేనా మీరు జీవించే పద్ధతి?! ఇలాంటి ప్రతికూల సమాధానాలు మీ దృక్పథం పట్ల ఎంత విషపూరితంగా పనిచేస్తాయో... ఇతరుల్ని మీకెలా దూరం చేస్తాయో మీకు అర్థమవుతోందా!

సామాన్యమైన ప్రతిస్పందనలు

సామాన్యమైన సమాధానాలు ఇచ్చే వ్యక్తుల్ని ప్రతికూల సమాధానాలు ఇచ్చే వ్యక్తుల కన్నా ఒకింత ఆశాజనకమైన స్థితిలోనే ఉన్నారని భావించవచ్చు - అయినప్పటికీ వాళ్ళు తమ దృక్పథానికి మరింతగా మెరుగులు దిద్దుకోవలసిన అవసరమైతే తప్పక ఉంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తుల ప్రతిస్పందన ఈవిధంగా ఉంటుంది.

'నేను బాగానే ఉన్నాను'

'ఫర్లేదు'

'చెప్పుకోదగిన విశేషమేమీ లేదు'

'యధాతథంగానే ఉంది. మార్పేమీ లేదు'

'అలాగే లాగేస్తున్నాను'

'మరీ అంత తీసికట్టుగా లేదు'

'జీవితం మరీ తీసికట్టుగా లేదు' అని చెప్పేవాళ్ళతో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపాలని మీరు నిజంగా కోరుకుంటున్నారా? ఇలాంటి మనుషులతో కలిసి మీరు వ్యాపారం చేద్దామనుకుంటున్నారా? మనం ఎప్పుడైతే ఇలాంటి పదాల్ని ఉపయోగిస్తామో, అప్పుడే మనల్ని నీరసం ఆవహిస్తుంది. ఛాతీని ఉప్పొంగించి, నిటారుగా నిలబడి 'చెప్పుకోదగిన విశేషమేమీలేదు' అని చెప్పే వ్యక్తిని మీరెన్నడయినా చూశారా? అలాంటి వ్యక్తిలో ఉరకలు వేసే ఉత్సాహాన్ని మీరు చూడగలరా? అలాంటి వ్యక్తి, కానీ అతనిలో ఉత్సాహం కానీ కచ్చితంగా మీకు కనిపించే ప్రసక్తే లేదు. ఇలాంటి వ్యక్తులు రెండు రోజులుగా నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారిలాగా కనిపిస్తారు.

ఇందులో రాజీ పడేదేమీలేదు. ఏ ఉత్సాహమూ, విశేషమూ లేని పదాల్ని వాడే వ్యక్తులు తమ దృక్పథాన్ని కూడా అంతే నిరుత్సాహంగా మార్చుకుంటారు. తద్వారా అంతే నిరుత్సాహపూరితమైన ఫలితాల్ని చవిచూస్తారు. అలాంటి ఫలితాల్ని మీరెన్నటికీ కోరుకోరని నేను భావిస్తున్నాను.

సానుకూల ప్రతిస్పందనలు

ఇప్పుడు మనం సానుకూల ప్రతిస్పందనల గురించి మాట్లాడుకుందాం. ఉత్సాహవంతులైన వ్యక్తులు ఇలాంటి జవాబులు చెబుతారు:

'బ్రహ్మాండం'

'అద్భుతం'

'అమోఘం'

'సాటిలేదు'

'అత్యుత్తమం'

'ఆనందమే ఆనందం...'

'ఇంతకన్నా గొప్పగా ఏదీ ఉండబోదు'

ఇలాంటి సానుకూల పదాల్ని ఉపయోగించే వ్యక్తుల నడకలో ఒక చురుకైన వేగం కనిపిస్తుంది. అలాంటి వాళ్ళ సమక్షంలో ఉన్నపుడు మీరు కూడా కాసింత ఉత్సాహంగా ఉంటారు. నిజాయితీగా చెప్పండి, ఇంతకు మునుపు చెప్పిన సానుకూల పదాల జాబితాను చదివినప్పుడు మీరు ఎలాంటి అనుభూతికి లోనయ్యారు? మీ సంగతేమిటో నాకు తెలియదు కానీ, ఈ పదాల్ని పేర్కొంటున్నప్పుడు నా మటుకు నేను ఎంతో ఉత్సాహాన్ని, శక్తినీ పొందాను. ఇలాంటి వ్యక్తుల్నే నేను ఇవాళ కలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఇలాంటి వ్యక్తులే నా వాణిజ్య వ్యవహారానికి తగినవాళ్ళు.

> నయాపైసా ఖర్చు లేకుండా మీ అందాన్ని పెంపొందించే సౌందర్య సాధనం చిరునవ్వే.
>
> -అపరిచిత వ్యక్తి

మళ్ళీ ఒకసారి వెనక్కి వెళ్ళి ఇంతకుమునుపు పేర్కొన్న ప్రతికూల, సామాన్య ప్రతిస్పందనల జాబితాను మరొక్కసారి చూడవచ్చు కదా. అలాగే ఆ మాటల్ని గట్టిగా అరుస్తూ చెప్పండి. ఆ మాటలు మీమీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కనబరుస్తాయి? మీరు నీరుకారి పోవడం ఖాయం!

ఒకవేళ అవకాశం వస్తే, నేను నా చుట్టూ జీవనోత్సాహంతో ఉరకలు వేసే సానుకూల వ్యక్తులే ఉండాలని కోరుకుంటాను కానీ, ఆశోపహతులైన ప్రతికూల వ్యక్తుల సమక్షాన్ని మాత్రం కోరుకోను. ఇది ఎలాంటిదంటే ఈ పాత సామెతలాంటిది. ప్రతి ఒక్కరూ గదిని వెలిగించే వారే – కొందరు గదిలోకి వెలుగును వెంట తెస్తారు. మరికొందరు తాము నిష్క్రమించడం ద్వారా గదిని వెలుగులతో నింపుతారు! గదిలోకి ప్రవేశిస్తూనే తమవెంట వెలుగుల్ని తెచ్చే వ్యక్తులుగానే మీరు ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు కదూ!

నాకు సంబంధించినంత వరకు ఎవరైనా నన్ను 'ఎలా ఉన్నారు?' అని ప్రశ్నిస్తే, సాధారణంగా నేను 'బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాను' అనే జవాబు చెబుతాను. ఈ జవాబు వల్ల నాలోని సానుకూల దృక్పథం అవతలి వ్యక్తికి అర్థమవుతుంది. అదే సమయంలో నేను ఈ మాటల్ని ఉచ్చరించే కొద్దీ నాలో జీవనోత్సాహం మరింతగా ఇనుమడిస్తూనే ఉంటుంది!

సానుకూల బృందంలో చేరండి

మీకొక అవకాశం ఉంది - ప్రతికూల, సామాన్య, సానుకూల ప్రతిస్పందనల జాబితాల్లోని కొన్ని ప్రత్యేక జవాబుల్ని సమీక్షించండి. ఈ జవాబుల్లో వేటిని మీరు తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటారు?

మీరు ప్రతికూల, సామాన్య ప్రతిస్పందనల కూటమికి చెందిన వారైతే, నేను మీకు ఒకటే సలహానిస్తున్నాను. తక్షణం మీరు మీ జవాబుల శైలిని మార్చుకుని సానుకూల కూటమిలో చేరిపోండి. ఎందుకంటే ఎవరైనా మిమ్మల్ని 'మీరెలా ఉన్నారు?' అని ప్రశ్నించినపుడు 'పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది' లేదా 'ఏమంత గొప్పగా లేదు' అని మీరు బదులిచ్చినట్టయితే, మీ శారీరక ఆరోగ్యం కూడా తదనుగుణంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. తలని, భుజాల్ని కుంగదీసుకుని, నిస్పృహతో కూడిన భంగిమలోకి మీరు మారిపోతారు.

మీ అనుభూతుల మాటేమిటి? 'చిరాగ్గా ఉంది' అని జవాబు చెప్పిన తరువాత, మీరు సంతోషంగా ఉండగలరా? కచ్చితంగా ఉండలేరు. ప్రతికూల పదాలు, ప్రతికూల ఆలోచనలు ప్రతికూల అనుభూతులకు పుట్టినిల్లవుతాయి. మీరు మరింతగా కుంగిపోతారు. తుదకు ప్రతికూల ఫలితాలతోనే సరిపెట్టుకోవలసి వస్తుంది.

ఇలా జరగకుండా నిరోధించే బాధ్యత మీదే. మీ జీవితంలో పరిస్థితులు నిజంగానే వికటించి, 'చిరాగ్గా ఉంది' అనే పదాన్ని వాడాల్సిన ఒత్తిడిని మీరు ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ - అంటే, ఫలవంతమవుతుందని ఆశించిన వ్యాపార వ్యవహారం బెడిసిపోవడం లేదా మీ పాప, బాబు చదువులో పూర్తిగా వెనకబడి పోవడం వంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు - మీ మనోదృక్పథం విచారగ్రస్తం కావడం వల్ల పరిస్థితి మెరుగుపడే అవకాశాలేమీ ఉత్పన్నం కావు. అంతేగాక పరిస్థితి మరింతగా చేజారిపోతుంది. సామాన్య ప్రతికూల సమాధానాల వల్ల ఇతరులు మీకు దూరం కూడా కావచ్చు. మీవంటి వ్యక్తి సమక్షంలో వారు కలత చెందవచ్చు. మీ నిరాశావాదం వల్ల వారు కూడా నిస్పృహలో కూరుకుపోవచ్చు.

కొత్త అలవాటును స్వాగతించండి

ఇలాంటి ప్రతికూల పరిణామాలన్నింటికీ మీరు ఉపయోగిస్తున్న పదజాలమే కారణమైతే, మీరు అలాంటి పదాల్ని వాడడాన్ని ఎందుకు మానుకోరు? పరిస్థితిని సజావుగా మార్చుకునే అవకాశం ఉందన్న విషయాన్ని మీరు సాధారణంగా

గుర్తించరు. దానికి బదులు ఏళ్ళ పర్యంతం మీరు పెంచి పోషించుకున్న పాత అలవాటునే అంటి పెట్టుకుని ఉంటారు... ఆ అలవాటు మీకు ఇక ఎంతమాత్రమూ ప్రయోజనకారి కాదు.

చివరగా నేను చెప్పేదేమిటంటే, మీరు ఉపయోగించే మీ సొంత మాటలే మీ పురోగతిని గురించిన ఒక జోస్యం చెబుతాయి. 'అంతా బ్రహ్మాండంగా ఉంది' అని మీరు చెప్పినట్టయితే, మీ మనసు తదనుగుణమైన వ్యక్తుల్ని, పరిస్థితుల్ని ఆకర్షిస్తుంది. తద్వారా మీ మాటలు నిజమవుతాయి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, మీ జీవితం 'అద్భుతం'గా ఉంది అని పదే పదే చెప్పినట్టయితే మీ మనసు సానుకూలమైన దిశవైపుగా మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది.

ఉదాహరణకు: మీరు 'చాలా అద్భుతంగా / బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాను!' అని చెప్పినపుడు ఏం జరుగుతుందో ఒకసారి ఊహించండి. మీరెప్పుడైతే ఈ పదాల్ని ఉచ్ఛరిస్తారో, ఆ క్షణమే మీ శరీరం ఆ ఆశావాద పరిభాషకు అనుగుణంగా ప్రతిస్పందించడాన్ని ప్రారంభిస్తుంది. మీరు నిటారుగా నిలబడతారు. మీలోని ఉత్తేజాన్ని, జీవనోత్సాహాన్ని చూసి ఇతరులు మీ పట్ల ఆకర్షితువుతారు. మీ వాణిజ్య, వ్యక్తిగత సంబంధాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. అయితే, దీంతో మీ జీవితంలోని సమస్యలన్నీ చేత్తో తుడిచేసినట్టు మటుమాయమై పోతాయా? అలా ఎన్నటికీ కాదు, కానీ ఒక ముఖ్యమైన సూత్రాన్ని అనుసరించే దిశగా మీలో కదలిక మొదలవుతుంది. జీవితంలో మనం కోరుకున్నదే మనకు లభిస్తుంది.

జీవితంలో పెనుమార్పులకు దోహదపడే అతి చిన్న విషయాల్లో ఈ సూత్రం కూడా ఒకటని వివరించేందుకు వీలుగా నేనిక్కడ నా స్వానుభవాన్నే ఉటంకిస్తాను. పాతికేళ్ళ క్రితం నన్ను ఎవరైనా 'మీరు బావున్నారా?' అని ప్రశ్నిస్తే, నేను బలహీన స్వరంతో 'ఫర్వాలేదు' వంటి పొడిపొడి జవాబులిచ్చే వాడిని. నేనేం చేస్తున్నానో మీకు అర్థమైందా? ఇలాంటి జవాబుల వల్ల 'ఫర్వాలేదు' తరహా సంబంధాల దిశగానే నన్ను నేను ప్రభావితం చేసుకునే వాడిని. 'ఫర్వాలేదు' స్థాయి విజయానికే నన్ను నేను పరిమితం చేసుకునే వాడిని. 'ఫర్వాలేదు' తరహా దృక్పథానికి... 'ఫర్వాలేదు' తరహా జీవితానికి నన్ను నేను సిద్ధపరచుకునే వాడిని.

కానీ అదృష్టవశాత్తు, నేను కేవలం 'ఫర్వాలేదు' తరహా జీవితానికే పరిమితం కావలసిన వ్యక్తిని కానని తెలుసుకున్నాను. కాబట్టి నేను నా జవాబుల శైలిని మరింత మెరుగుపరచుకుని, 'బ్రహ్మాండం' అనే పదంతో జవాబివ్వడాన్ని మొదలు పెట్టాను. కాసింత ఉత్సాహాన్ని కూడా నా మాటల్లో చొప్పించేవాడిని. మొదట్లో

> మీకు అంతా బాగానే ఉందని, లేదా బాగున్నదంతా మీతోనే ఉందని చెప్పండి, భగవంతుడు మీ మాటల్ని వింటాడు, వాటిని నిజం చేస్తాడు.
>
> -ఎల్లా వీలర్ విల్కాక్స్

ఇలా చేయడం కాస్త ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందన్నది నిజమే. నేనిలా మాట్లాడినపుడు కొంతమంది నాకేసి వింతగా చూసేవాళ్ళు. కానీ వారం రోజుల తరువాత ఇదంతా నాకు అలవాటై పోయింది. మాటల్లో ఆశావాదం తొణికిసలాడడం వల్ల నా మనసు ఎంతో హాయిగా ఉండేది. నాతో మాట కలపడానికి ఎంతో ఉత్సాహాన్ని కనబరిచేవారు.

నన్ను నమ్మండి, ఇదంతా ఏదో రాకెట్ ప్రయోగానికి సంబంధించినంత జటిలమైన విషయం కాదు. సానుకూల మనోదృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి మీరు గొప్ప మేధావులై ఉండనక్కరలేదు. డబ్బు, అందం అవసరం లేదు. రెట్టించిన ఉత్సాహంతో సానుకూలంగా ప్రతిస్పందించడాన్ని ఒక అలవాటుగా మార్చుకోండి, నేను ఎలాంటి అనూహ్యమైన అద్భుత ఫలితాల్ని సాధించానో, మీక్కూడా అలాంటి ఫలితాలే లభిస్తాయి!

'అద్భుతం'గా ఉండకపోతే...

నేను శ్రోతలను ఉద్దేశించి ప్రతిసారీ, 'మీరెలా ఉన్నారు?' అన్న ప్రశ్నకు ఉత్తేజభరితంగా జవాబివ్వాలని చెబుతుంటాను. అలా చెప్పినప్పుడు ప్రసంగం ముగిసిన ప్రతిసారీ ఎవరో ఒకరు నా దగ్గరకు వచ్చి 'ఒకవేళ నిజంగానే నా పరిస్థితి బ్రహ్మాండగా లేదనుకోండి... అప్పుడు దారేమిటి?' అంటూ ప్రశ్నిస్తుంటారు. నా స్నేహితులకు, నాతో కలిసి పనిచేసే వారికి అబద్ధం చెప్పడం నాకిష్టం లేదు. పరిస్థితి దారుణంగా ఉన్నప్పుడు కూడా అంతా బ్రహ్మాండంగానే ఉందంటూ తమను తాము మభ్యపెట్టుకోవాలని నేను చెప్పను.

నన్ను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవద్దు. నిజాన్ని నిజాయితీగా, సమగ్రంగా చెప్పడం మీద నాకు ఎనలేని గౌరవం ఉంది. కానీ నేను చెబుతున్న విషయం సత్యాసత్యాల వివేచనకు సంబంధించింది కాదు. మీకు మరికాస్త విపులంగా వివరిస్తాను.

శాలీ అనే మహిళ పనిచేసి, చేసి అలసి పోయిందనుకుందాం. అలాంటి పరిస్థితిలో ఎవరైనా ఆమెను 'మీరెలా ఉన్నారు?' అని ప్రశ్నిస్తే, శాలీ తాను 'అలసిపోయి ఉన్నాను' అని నిజాయితీగా జవాబివ్వాలనుకుంటుంది. అలా

జవాబిచ్చినపుడు ఏం జరుగుతుంది? తాను పూర్తిగా అలసిపోయి ఉన్నానన్న నమ్మకాన్ని ఆమె తన మనసుకు మరింత బలంగా అందిస్తుంది. దాంతో ఆమె ఇంకా అలసిపోతుంది. కుంగిన భుజాలతో, నిట్టూరుస్తుంటుంది. ఆ రోజంతా చిరాగ్గా, ఎలాంటి పురోగతి లేకుండా పనిభారంతో కుంగిపోతుంటుంది.

సరే, ఇక శాలీని 'మీరెలా ఉన్నారంటూ' ప్రశ్నించిన వ్యక్తి విషయానికి వద్దాం - అలా అడిగినందుకు అతనిప్పుడు చాలా విచారిస్తుంటాడు! ఆ వ్యక్తి మనసు కూడా బరువెక్కుతుంది. తాను బాగా అలసి పోయానని ఎవరైనా చెప్పినప్పుడు, వినేవాళ్ళు మాత్రం ఉత్సాహంగా ఉంటారా? అలా ఎన్నటికీ ఉండలేరు. 'అలసిపోయాను' అన్న మాట విన్న వింటనే మీకు ఆవలింతలు వస్తాయి. కాబట్టి శాలీ తాను నిరుత్సాహంలో పడి కొట్టుకుపోవడమే కాకుండా, అవతలి వ్యక్తిని కూడా నిస్సత్తువతో కుంగిపోయేలా చేసిందన్నమాట.

ఇక శాలీ తనను నానా హింస పెట్టిన ఆనాటి పనికి స్వస్తి పలికి, పూర్తిగా అలసిపోయి ఇల్లు చేరింది. ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టగానే తన కుర్చీలో ఎగిరి కూర్చుని, వార్తాపత్రికను తిరగేయడం ప్రారంభించింది. లాటరీలో గెలిచిన టిక్కెట్ల నెంబర్ల కోసం ఆమె పత్రికలో వెతికింది. బ్యాగు నుంచి తాను కొన్న లాటరీ టిక్కెట్‌ను బయటికి తీసి, దానిలోని నెంబర్‌ను ఒకసారి పరికించింది. గెలిచిన టిక్కెట్ల నెంబర్లలో తన టిక్కెట్ నెంబర్ కూడా ఉండడాన్ని ఆమె గమనించింది. శాలీ ఇప్పుడు పది మిలియన్ల డాలర్లని లాటరీలో గెలుచుకుంది!

వెంటనే శాలీ ఏం చేసి ఉంటుందో మీరు ఊహించండి, ఆమె ఇప్పటికే బాగా అలసిపోయి ఉన్నానని చెప్పడాన్ని మాత్రం మరువకండి.

> దిగులు మబ్బులు అలుముకోవడమన్నది కాంతులు వెదజల్లే స్వభావానికి ఎంత మాత్రమూ తగదు.
>
> -విలియమ్ ఆర్థర్ వర్డ్

లాటరీలో తాను అంత పెద్దమొత్తంలో డబ్బును గెలుచుకున్నానని తెలిసిన వెంటనే శాలీ తాను కూర్చున్న కుర్చీలోంచి ఎగిరి గంతులేస్తూ, పెద్దగా అరుస్తూ, చేతుల్ని గాల్లోకి ఊపి ఉంటుందని మీకూ, నాకూ తెలుసు. ఎవరైనా ఆమెను అలా చూస్తే శాలీ ఏదో వ్యాయామం చేస్తోందని కూడా భ్రమ పడతారు. ఈ శుభవార్తని తన కుటుంబసభ్యులకు, స్నేహితులకు చెప్పడం కోసం సహజంగానే ఆమె ఫోన్ దగ్గరికి పరుగులు తీస్తుంది. ఇప్పుడు ఆమె అణువణువూ శక్తిమంతమైపోతుంది. రాత్రంతా మేలుకుని తన

సంతో షాన్ని వేడుక చేసుకుంటుంది. ఆ డబ్బుతో ఏమేం చేయాలో ప్రణాళికల్ని రచిస్తుంది.

ఒక్క క్షణం ఆగండి... పది సెకన్ల క్రితం శాలీ పూర్తిగా అలసిపోయి తోటకూర కాడలా వడలిపోయి ఇంటికి చేరింది. ఇప్పుడు, పదిహేనేళ్ళ ఛీర్‌లీడర్‌లా గంతులు వేస్తోంది. దారుణంగా అలసిపోయిన ఒక వ్యక్తి... ఇంత ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేసేంతగా ఆ పదిసెకన్లలో ఏం జరిగింది? ఆమె విటమిన్ బి–12 ఇంజెక్షన్ ఏమైనా తీసుకుందా? ఆమె ముఖమ్మీద ఎవరైనా బకెట్‌తో ఐస్‌వాటర్‌ని కుమ్మరించారా?

కాదు, ఆమెలో కలిగిన ఈ మార్పు మానసికమైందే!

శాలీ అనుభూతిని నేను కించపరిచే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. ఆమె అలసట నిజం, కానీ ఆ అలసట శారీరకమైందే తప్ప మానసికమైంది కాదు. దీన్నిబట్టి శాలీ తాను అలసిపోయానని చెప్పడంలో నిజమెంత? ఇది నిజానిజాల్ని తేల్చే పరీక్ష కాదు. అలాంటి మీమాంసకు ఇక్కడ తావులేదు. అదేమిటంటే, శాలీ తన దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి ఎంచుకున్న అంశానికి సంబంధించింది మాత్రమే. అలసటను అనుభూతించడాన్నే ఆమె ఎంపిక చేసుకుని ఉండవచ్చు. అదొక అవకాశం మాత్రమే.

అలా కాకుండా జీవితంలో తాను పొందిన ఎన్నో ఆశీర్వచనాల గురించి ఆమె ఆలోచించవచ్చు. తనను తాను ఎంతో అదృష్టవంతురాలిగా భావించవచ్చు. మరింత శక్తిమంతం కావచ్చు.

మన అనుభూతి అన్నది మన అధీనంలోని విషయమే. ఎప్పుడైతే ఇతరులకు మనం అలసిపోయామని చెబుతామో, అప్పుడే మనం అలసిపోతాం. మనం అలసటను అనుభూతిస్తాం. కానీ ఎప్పుడైతే మనం అద్భుతంగా ఉన్నామని చెబుతామో, అప్పుడే మనం మరింత శక్తిమంతమవుతాం. రెండో అధ్యాయంలో చదువుకున్న ముఖ్యమైన సూత్రాన్ని మనం ఈ సందర్భానికి అన్వయించుకోవాలి. మనం ఎలా ఆలోచిస్తామో అలాగే రూపొందుతాం.

ఉత్సాహంగా ప్రతిస్పందించండి

వచ్చే నెలంతా ఈ ప్రయోగం చేయండి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని ఎలా ఉన్నారు? అని ప్రశ్నిస్తే – అలా అడిగిన వ్యక్తి మీతోటి ఉద్యోగి కావచ్చు. లేదా ఏదైనా దుకాణంలో క్యాషియర్ కావచ్చు – ఎవరైనా సరే, రెట్టించిన శక్తితో, ఉత్సాహంతో మీరు

'గొప్పగా', 'అద్భుతం'గా ఉన్నామని చెప్పండి! ఆ మాటలు చెప్పేటప్పుడు మీ కళ్ళు మెరుస్తుండాలి. పెదవులపై నవ్వు తొణికిసలాడాలి. ఆ మాటల్ని ఉచ్చరిస్తున్నప్పుడు మీరు నిజంగానే నూటికి నూరు పాళ్ళు అద్భుతంగా ఉన్నారా, లేదా అన్నది ముఖ్యం కాదు. కేవలం 'ఉన్నట్టుగా కనిపించడం' అనే సూత్రాన్ని అనుసరించండి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, మీరు మరింత సానుకూలంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్టయితే, ఇదివరకే సానుకూలంగా ఉన్నట్టు ప్రవర్తించండి. కొద్దికాలంలోనే మీరు మరింత సానుకూలంగా మారిపోయిన విషయాన్ని మీరే గమనిస్తారు!

మొదట్లో ఇలాంటి పదాల్ని ఉపయోగించేటపుడు కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పటికీ మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ అలవాటునే అంటిపెట్టుకుని ఉండండి. క్రమంగా అది మీలో భాగమై పోతుంది. మీరు సంతోషంగా ఉన్నారని.... ఇతరులు కూడా మీ సమక్షాన్ని కోరుకుంటున్నారని వెంటనే మీకు తెలిసిపోతుంది. తరువాత తదనుగుణమైన సానుకూల ఫలితాల్ని కూడా మీరు పొందుతారు.

సరే, *'మీరెలా ఉన్నారు?'*

మీ జవాబు నాకు వినవడుతోంది. మీరే మంటున్నారంటే...

'అ-ద్భు-తం-గా!

పాఠ్యాంశం-8

ఫిర్యాదులు మానుకోండి

> సమస్యలు పిల్లల వంటివే, పెంచుకుంటే
> పెరుగుతూనే ఉంటాయి.
>
> -లేడీ హాలాండ్

ఎవరైనా తన సమస్యల్ని, కష్టాల్ని ఏకబిగిన మీముందు ఏకరువు పెడుతుంటే మీకెలా ఉంటుంది? కొత్త బలాన్ని పుంజుకున్నట్టు, నిలువెల్లా పట్టరాని ఉత్సాహం పొంగి పొరలుతున్నట్లు ఉంటుందా, అలాంటిదేమీ ఉండదు కదా?!

నిజమేమిటంటే, అస్తమానమూ అసంతృప్తితో గడిపే ఏడుపుగొట్టు మనుషుల సమక్షాన్ని ఎవరూ కోరుకోరు. వినేవాళ్ళు కూడా ఏడుపుగొట్టు ముఖాలైతే తప్ప!

మనందరం ఏదో ఒక సందర్భంలో అసంతృప్తిని, ఫిర్యాదును వ్యక్తం చేసేవాళ్ళమే. సమస్యల గురించి వాపోయే వాళ్ళమే. అయితే, ప్రధానమైన విషయం ఏమిటంటే; మీరు ఎంత తరచుగా ఇలా మీ కష్టాల్ని ఏకరువు పెడుతున్నారు? మీరు నోరు తెరిస్తే బాధలపుట్ట పగిలినట్టే ఉంటుందేమోనని ఒకసారి మీ స్నేహితుల్ని, బంధువుల్ని, సహెూద్యోగుల్ని అడిగి చూడండి. అసలు సంగతేమిటో వాళ్ళే చెబుతారు.

నేను ఇక్కడ 'బాధ' అనే మాటను ఉపయోగిస్తున్న సందర్భం వేరు. మీరు పరిష్కారాలు కోసం అన్వేషిస్తూ మీ సమస్యల్ని ఇతరుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్ళడాన్ని నేనిక్కడ తప్పు బట్టడం లేదు. అది సమర్థనీయమైన, నిర్మాణాత్మక చర్యే. జీవితంలో మీరు దాటివచ్చిన కష్టసుఖాల గురించి మీ స్నేహితులతో లేదా బంధువులతో చర్చిస్తున్న ప్పుడు మీరు బాధల గురించి ప్రస్తావించడాన్ని కూడా నేను తప్పుబట్టను. నేను మాట్లాడేది అలాంటి సందర్భాల గురించి కాదు. పరస్పరం కష్టసుఖాల్ని పంచుకోవడ మన్నది, ఒకరికొకరు అండగా నిలబడడమన్నది మానవ సహజం.

మీ బాధ మీదే...

జీవితంలో దుష్పరిణామాల్ని తెచ్చిపెట్టే ఏ అలవాటు గురించి నేను మాట్లాడుతున్నానో, దాన్ని మరింతగా వివరించడానికి కొన్ని ఉదాహరణల్ని ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను. ఎవరైనా ఎవరితోనైనా తరచుగా ప్రస్తావించే సమస్య అనారోగ్యం. ఇలాంటి సంభాషణల్లో తరచుగా దొర్లే మాటలు ఇలా ఉంటాయి. 'నడుం నొప్పి చంపేస్తోంది' లేదా 'జలుబు, తలనొప్పితో దిమ్మతిరిగి పోతోంది'. దీంట్లో ఇంకా ప్రమాదకరమైన ధోరణి ఏమిటంటే, కొంతమందికి వర్ణనా చాతుర్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వాళ్ళు తాము అనుభవిస్తున్న శారీరక బాధను ఇంతింతలుగా (ఉదాహరణకు, 'నాకు ముక్కులోంచి చిక్కగా ఆకుపచ్చని ద్రవం...) చెబుతుంటారు. మీ సహోద్యోగి తనకు తల తిరుగుతోందని, వాంతులయ్యేలా ఉందని మీతో చెబుతుంటే మీకు ఆ రోజు ఉల్లాసంగా గడుస్తుందా?

ఎవరి బాధను వారే అనుభవించాలి. మీకు కడుపునొప్పి వస్తే నేను చేయగలిగేది ఏముంటుంది? నేను వైద్యుడిని కాను – అనారోగ్య సమస్య తలెత్తితే మీరు వైద్యుణ్ణే సంప్రదించాలి. మరీ ముఖ్యంగా, మీ బాధల్ని నాతో ఎందుకు ఏకరువు పెడుతున్నట్లు? మీకు నా నుంచి సానుభూతి కావాలేమో గానీ, మీరు చేస్తున్న పని ఎలాంటిదంటే, నన్ను కూడా మీతోపాటు బాధల ఊబిలోకి దింపేసి, మీ బాధను నాలోకి చొప్పిస్తున్నారు, నొప్పి గురించి, కష్టం గురించి మాట్లాడుతూ ఉంటే ఆ సమస్యలు మరింత విజృంభిస్తాయి. అదే తరహా కష్టాలు, బాధల కోసం ఎదుటి వారిలో వెతికేలా మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయి.

> సంతోషాన్ని తినేసి, తూట్లు పొడిచే ఆమ్లం దైన్యం.
>
> -ఎర్ల్ నైటింగేల్

అనారోగ్యానికి సంబంధించిన విషయానికి వస్తే మీరు 'గోడక్కొట్టిన బంతి' సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. అది మళ్ళీ మళ్ళీ మీ దగ్గిరికే వచ్చి చేరుతుంది. ఇది ఎలా పనిచేస్తుందంటే, ఫ్లూ జ్వరంతో మీరు బాధపడుతున్న విషయాన్ని మీ స్నేహితునికి చెప్పారనుకోండి. మీ స్నేహితుడు మీ మాట పూర్తికాక ముందే 'నీకొచ్చిన జ్వరం ఏమంత పెద్దదనుకుంటున్నావు, నాకు జ్వరమొచ్చినప్పుడు 104 డిగ్రీల చలిజ్వరంతో ఆస్పత్రి పాలయ్యాను. చచ్చి బతికినంత పనైందటే నమ్ము' అంటాడు. లేదా మీరు నడుమో, పాదమో నొప్పి పెడుతోందని ఎవరితోనైనా చెప్పినపుడు – ఎన్ని క్షణాల్లో అవతలి వ్యక్తి తన నడుము లేదా పాదం నొప్పి పెడుతున్న విషయాన్ని ఏకరువు పెట్టడానికి

లంఘించుకుంటాడో లెక్కించండి. ఏడుపుగొట్టు ఫిర్యాదులు చేసేవాళ్ళకి ఇలాంటి విన్యాసాలంటే మహాసరదా – మీ నొప్పి కంటే తాము అనుభవిస్తున్న నొప్పులే చాలా ఎక్కువని చెప్పడానికి వీళ్లు ఉవ్విళ్ళూరుతుంటారు.

అన్నింటికీ బాధేనా...?!

మనకు తరచుగా వినిపించే మరో కష్టమేమిటంటే, వాతావరణం అనుకూలించక పోవడం. వర్షం కురవడం మొదలవగానే, జనం 'అబ్బా చీదరగా తయారైంది, ఇక బయటికి వెళ్ళినట్టే' అంటూ ఉసూరుమంటారు. నింగినుంచి కురిసే నీటి బంగారం మీకెందుకు చీదరవుతుంది? ఎవరైనా నాతో ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడితే, 'అంతా చల్లగా తేమగా ఉంది – ఈ రోజు ఎంతో అహ్లాదకరమైంది!' అని నేను జవాబు చెబుతాను. వర్షపు రోజుకు 'చీదర' అనే మాటను తగిలించడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు ఒకానొక ప్రతికూలతకు అనుగుణంగా ప్రేరేపించుకుంటారు. అంతేగాక, విసుగును ప్రదర్శించినంత మాత్రాన వాతావరణ పరిస్థితులు మారిపోవు. మీరు నియంత్రించలేని, మీ జీవితంమీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపని విషయాలమీద విసుగు చెందడం, చిరాకు పడటం తగదు.

చివరగా, 'నేను వచ్చి ఐదు నిమిషాలైనా వెయిటర్ నా దగ్గరికి వచ్చి, మెనూ ఆర్డర్ తీసుకోలేదు' లేదా 'మా ఆఫీసు కిటికీల కన్నా జాన్ ఆఫీస్ కిటికీలు బాగా పెద్దవిగా ఉంటాయి' వంటి మరికొన్ని అర్థం పర్థం లేని ఫిర్యాదుల గురించి మాట్లాడుకుందాం. ఇంతకంటే ఎంతో పెద్ద పెద్ద సమస్యలతో జీవితం మనల్ని పరీక్షిస్తూనే ఉంటుంది. వాటితో పోలిస్తే ఇవన్నీ చాలా చిన్న విషయాలు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న సమస్యలకే మీరు తల్లడిల్లిపోతున్నారంటే, మీరు మీ గురించిన సమాచారాన్ని చెప్పకనే చెబుతున్నారన్నమాట. నేనే కనుక మీ యజమానిని లేదా మీ బృంద సభ్యుడిని అయితే, ఇంత చిన్న విషయాలకే ఇలా చలించి పోతున్న మీరు నిజమైన సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తారో ఊహించుకుని, ఆశ్చర్యపోవలసి వస్తుంది!

చెక్కు చెదరని చిరునవ్వు వెనుక...

కొన్నేళ్ళక్రితం నేను నా ఆఫీసుగదిలో కూర్చుని, వ్యాపారంలో నాకు ఎదురవుతున్న సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తున్నాను. అనుకున్న లక్ష్యాలు అనుకున్నట్టు నెరవేరడం లేదు. అవన్నీ కేవలం వ్యాపార విషయాలే అనుకోండి – అయినా, నేను ఆశించినంత త్వరితగతిన ఫలితాలు ఒనగూరడం లేదు. అది నన్ను బాగా కలవరపెడుతోందన్న విషయాన్ని నేను మొహమాటం లేకుండా ఒప్పుకుంటున్నాను.

నేను నా ఆలోచనల్లో మునిగి ఉండగానే పెడ్రో గదిలోకి వచ్చాడు. పెడ్రో ఆరేళ్ళ క్రితం హోండూరస్ నుంచి వచ్చాడు. అతని వయసు ఇరవై ఏళ్ళు. కార్యాలయాలు, గృహాల్ని శుభ్రం చేసే ఒకానొక కంపెనీలో అతను పనిచేస్తున్నాడు. పెడ్రో గురించి మాట్లాడడమంటే ఆశావాదం గురించి మాట్లాడడమే. నేను కలుసుకున్న సానుకూల వ్యక్తుల్లో పెడ్రో కూడా ఒకడు. ముఖమ్మీద చెక్కు చెదరని చిరునవ్వుతో అతను సదా ఉత్సాహంగా కనిపిస్తాడు.

ఆ రోజు నేను మాటల మధ్యలో హోండూరస్‌ను అతలాకుతలం చేస్తున్న పెనుతుఫాన్ 'మిచ్' గురించి, అతని స్వదేశంలో నెలకొన్న పరిస్థితుల గురించి పెడ్రోని అడిగాను. హఠాత్తుగా అతని ముఖంలో నవ్వు మాయమైంది. పెనుతుఫాను తన దేశాన్ని ఎంతగా ధ్వంసం చేసిందో పెడ్రో వివరించాడు. వేలాదిమంది తుఫానులో మరణించారు. లక్షమందికి పైగా ప్రజలు నిరాశ్రయులయ్యారు.

తన తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు హోండూరస్‌లోనే ఉన్నారని పెడ్రో చెప్పాడు. వారు సజీంగా ఉన్నారో, లేదో కూడా తనకు తెలియదన్నాడు. వాళ్ళతో మాట్లాడే అవకాశమే లేకుండా పోయిందతనికి. ఆ దేశానికి వెళ్ళే అన్ని ఫోన్‌లైన్లు తుఫానులో ధ్వంసమయ్యాయి. ప్రతిరోజూ తనకు తన కుటుంబమే గుర్తుకు వస్తోందని అతను చెప్పాడు.

మీ కుటుంబం సజీవంగా ఉందో, లేదో కూడా తెలియకుండా జీవించడంలోని బాధను మీరు ఊహించగలరా?

హోండూరస్‌లో తుఫాను బాధితుల కోసం తాను చేస్తున్న సహాయ కార్యక్రమాల గురించి అతను నాకు చెప్పాడు. డబ్బును, బట్టల్ని, ఇతర అవసరమైన సామాగ్రిని పోగు చేసి, అతను తుఫాను బాధితుల సహాయార్థం పంపుతున్నాడు. సహాయ శిబిరాలు, సంస్థలతో కలిసి అతను చురుగ్గా పని చేస్తున్నాడు. కేవలం తన సమస్య గురించే మథన పడుతూ కూర్చోకుండా, తుఫాను బాధితుల బాధల్ని ఉపశమింపజేయడానికి పెడ్రో తాను చేయగలిగినదంతా చేస్తున్నాడు

పెడ్రోతో మాట్లాడిన తరువాత, నా సమస్యలు ఎంత చిన్నవో నాకు అర్థమైంది. నేనెంత అదృష్టవంతుణ్ణో కూడా తెలిసి వచ్చింది! తక్షణం నా సమస్యల గురించి చింతించడాన్ని నేను మానివేశానంటే మీరు నమ్మి తీరాలి. ఆ రోజంతా నేను ఒక కొత్త ఉత్సాహంతో, సానుకూల మనో దృక్పథంతో పనిచేశాను.

కొన్నివారాల తరువాత నేను మళ్ళీ పెడ్రోని కలిశాను. ఎప్పట్లాగే కాంతులీనే చిరునవ్వుతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాడు పెడ్రో. తన కుటుంబం సురక్షితంగా

ఉందన్నది అతను చెప్పిన శుభవార్త. కానీ తన కుటుంబం తుఫానులో సర్వస్వాన్ని కోల్పోయి, వీధిన పడిందన్నది అతను చెప్పిన దుర్వార్త. పెడ్రో కుటుంబం ఇప్పుడు ఒక తాత్కాలిక సహాయ శిబిరంలో తలదాచుకుంటోంది. వరదల తరువాత అక్కడ పరిశుభ్రమైన తాగునీరు లభించడం లేదు. అంటువ్యాధులు తీవ్రంగా ప్రబలాయి. ఇంతటి గడ్డు పరిస్థితుల్లో.... సర్వస్వాన్ని కోల్పోయి, మళ్ళీ జీవితాన్ని అట్టడుగునుంచి మొదలు పెట్టాల్సి రావడం.... నేను ఊహించడానికి కూడా సాహిసించ లేకపోయాను. మీకైనా సాధ్యమవుతుందా?

> ఇతరులు సమస్యల్నే చూస్తున్న తరుణంలో మీకు మీ జీవితమిచ్చిన ఆశీర్వచనాల్ని పరికించడమే ఆనందంలోని రహస్యం.
>
> -విలియమ్ పెన్

ఎవరికైనా ఇది అసాధ్యమే. తన కుటుంబం ఎదుర్కొంటున్న దుస్థితిని గురించి చింతించడానికి పెడ్రోకి ఇబ్బడిముబ్బడిగా కారణాలున్నాయి. కానీ అతను అలా చింతాక్రాంతుడై కూర్చోలేదు. చింతించడం, సమస్యల గురించి వాపోవడం వంటివి శక్తిని, సమయాన్ని వృధా చేస్తాయని పెడ్రోకి తెలుసు. జీవితం విసిరే సవాళ్ళని ఎదుర్కోవడానికి చింతించడం, వాపోవడం పరిష్కారం కాదని మాకందరికీ తెలియజెప్పినందుకు, పెడ్రో నీకు కృతజ్ఞతలు.

ప్రాధాన్యాన్ని నిర్ణయించే దృక్కోణం

పెడ్రో నుంచి మనం నేర్చుకోదగిన మరో పాఠం ఉంది - విషయాన్ని సవ్యమైన దృక్కోణం నుంచి చూసి, దాని ప్రాధాన్యాన్ని నిర్ణయించడం. సంవత్సరాల పర్యంతం సాగిన నా పరిశీలనలో దుఃఖజీవుల దృక్కోణం సవ్యంగా ఉండదని నాకు అర్థమైంది - అవగాహనారాహిత్యం వల్ల వారు సమస్యల తీవ్రతను సరిగ్గా అంచనా వేయలేరు.

అదే సమయంలో ఆశావాదులు... గొప్ప సానుకూల దృక్పథం కలిగిన వ్యక్తులు... జీవితంలో దేనికి ప్రాధాన్యమివ్వాలన్న విషయంపై మంచి అవగాహనను కలిగి ఉంటారు.

దృక్కోణం అనే పదానికి ఆంగ్ల నిఘంటువులు ఇలా అర్థం చెబుతున్నాయి. 'విషయాన్ని దాని వాస్తవిక ప్రాధాన్యంతో దర్శించే సామర్థ్యం' మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. పనికిమాలిన టైరు దొరికిందని నిలువెల్లా కుంగిపోయే స్నేహితులెవరైనా మీకు ఉన్నారా? మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో కానీ, బంధువుల్లో కానీ పెళ్ళి వేడుకల్లో కుర్చీల వరుస క్రమం మీద అలిగి, నానా యాగీ చేసే వ్యక్తులు

ఉన్నారా? ఏ విషయానికి ఎంత ప్రాధాన్యాన్ని ఇవ్వాలన్న ఇంగితం ఇలాంటి వ్యక్తుల్లో మచ్చుకు కూడా కనబడదన్నది విస్పష్టం.

పసిఫిక్ మహా సముద్రంలో దారితప్పి, కేవలం ఒక కొయ్యతెప్ప ఆధారంతో 21 రోజుల పాటు సముద్రం మధ్యలో గడిపిన ఎడ్డీ రికెన్‌బెకర్ నుంచి మనం ఎన్నో పాఠాల్ని నేర్చుకోవచ్చు. ఆ ముప్పు నుంచి తప్పించుకుని, సురక్షితంగా ఇల్లు చేరుకున్న తరువాత రికెన్‌బెకర్, 'తాగడానికి పరిశుభ్రమైన నీరు, తినడానికి సమృద్ధిగా ఆహారం ఉంటే చాలు, మీరిక దేని గురించీ పెద్దగా చింతించరు. అసంతృప్తి చెందరు'

> మీరు గతంలో ఎదుర్కొన్న దురదృష్టాల్లాంటివి కొన్నయినా అందరికీ అనుభవంలో ఉంటాయి. వాటి గురించి ఆలోచించే బదులు ఇప్పటికిప్పుడు మీతోపాటు ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉన్న అదృష్టాల గురించి ఆలోచించండి.
>
> - చార్లెస్ డికెన్స్

నా జీవితంలో నాకు అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని ఆశీర్వచనాల గురించి మీకు చెబుతాను:

1. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను
2. డొలొరిస్ ఆరోగ్యంగా ఉంది.
3. మాకు సొంత ఇల్లు ఉంది.
4. మాకు సమృద్ధిగా ఆహారం, పరిశుభ్రమైన నీరు లభిస్తున్నాయి.
5. మేము అమెరికాలో నివసిస్తూ స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తున్నాం.
6. నా పనిని నేనెంతో ప్రేమిస్తున్నాను.
7. నేను తరచూ ప్రయాణాలు చేస్తూ, అద్భుతమైన వ్యక్తుల్ని కలుసుకుంటున్నాను.
8. నా స్నేహితుల్లో చాలామంది నమ్మదగ్గ వ్యక్తులున్నారు.
9. భగవంతుని కృప నన్ను సదా బలోపేతం చేస్తోంది.

జీవితంలో నాకు అందుబాటులో ఉన్న అదృష్టాల్లో ఇవి కొన్ని మాత్రమే. అయితే మీకో విషయం తెలుసా? ఇన్ని అద్భుతమైన అదృష్టాల్ని అందిపుచ్చుకున్నప్పటికీ, వాటిలో కొన్నింటిని నేనసలు పట్టించుకోని సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి! కానీ అలా నిర్లక్ష్యం చేసిన నా అదృష్టాలతో వెనువెంటనే అనుసంధానం కావడమెలాగో నేను తెలుసుకున్నాను. అలా అనుసంధానం కావడమన్నది నా దృక్పథాన్ని మరింత

బలోపేతం చేసింది. నా జీవితాన్ని తిరిగి సరైన గాడిలో తెచ్చింది.

> మీలోకి మీరు కుంచించుకుపోవడమన్నది, అనవసరమైన దుస్తుల బరువులో మీరు కూరుకుపోవడమే.
>
> -కేట్ హోల్వర్సన్

సరే, ఇప్పుడు మీరు చింతిస్తున్న విషయాలేమిటి? వేటిగురించి మీరు మథన పడుతున్నారు? వాపోతున్నారు? అవి నిజంగా చావు బతుకుల్ని తేల్చేంత తీవ్రమైన సమస్యలా? ఇకపై సమస్యల గురించిన చింత మిమ్మల్ని అనుసరించినప్పుడు, కలాన్ని, కాగితాన్ని తీసుకుని జీవితం మీకు ప్రసాదించిన ఆశీర్వాదాల్ని, ఐశ్వర్యాల్ని ఒక జాబితాగా రాయడం మొదలు పెట్టండి!

ఇక మీ చింతలు, వంతలు మటుమాయమైపోతాయని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను.

సానుకూల వార్తలకి మీరే వనరు

మీ జీవితంలోని సమస్యలన్నింటినీ నిర్లక్ష్యం చేస్తూ మిమ్మల్ని ఊరికే కూర్చొమ్మని నేను చెప్పడం లేదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, సమస్యల మీద చింతిస్తూ, వాపోతూ కాలం గడపడం కంటే, ఆ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికి, లేదా వాటి తీవ్రతను తగ్గించుకోవడానికి తీసుకోవలసిన చర్యల మీద మీ దృష్టిని, మీ శక్తిని కేంద్రీకరించడం మంచిది. ఉదాహరణకు మీరు అలసిపోయినట్టయితే, ఇతరులకు మీరెంతగా అలసిపోయిందీ, ఎంతగా చిరాకు పడుతున్నదీ వివరించి చెప్పడం కంటే, రోజువారీ వ్యాయామాన్ని మరింతగా పెంచుకోవడం, వీలైతే కాస్త తొందరగా నిద్రకు ఉపక్రమించడం వంటి చర్యలు చేపట్టడం మంచిది.

దీన్నంతా సమీక్షిస్తే: వాపోవడమన్నది మూడు విధాలుగా మిమ్మల్ని నష్టపరుస్తుంది. మొదటిది, మీ అనారోగ్యం గురించి, మీ సమస్యల గురించిన ప్రతికూల వ్యాఖ్యల్ని వినడానికి ఎవ్వరూ ఆసక్తి చూపరు. రెండోది, వాపోవడం వల్ల మీ బాధ, అసౌకర్యం పెరుగుతుందే తప్ప తరగదు. బాధాకరమైన, ప్రతికూలమైన జ్ఞాపకాల్ని పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకోవడమెందుకు? మూడోది, వాపోవడం వల్ల సాధించేది ఏమీ ఉండదు. మీరు ఎదుర్కొంటున్న దుస్థితిని మెరుగు పరచుకుని, పరిస్థితిని సానుకూలం చేసేందుకు దోహదపడే నిర్మాణాత్మక చర్యల నుంచి ఆ అలవాటు మీ దృష్టిని మళ్ళిస్తుంది.

ఇక్కడ తెలుసుకోవలసిన మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మీరు ఎవరితోనైతే మీ సమస్యల్ని ఏకరువు పెడుతున్నారో వారిలో తొంభై శాతం మంది మీ బాధల్ని లక్ష్యపెట్టరు. మిగిలిన పదిశాతం మంది మీరు బాధలు పడుతున్నందుకు లోలోపలే సంతోషిస్తారు! కాబట్టి వాపోవడమనే దురలవాటును మనందరం పూర్తిగా తగ్గించుకోవలసింది ఉంది. ఇప్పటినుంచి ఇతరులకు, మనకు కూడా ఒక ఉపకారం చేద్దాం, చేసుకుందాం... మన సంభాషణాశైలిని మరింత ఉత్సాహభరితంగా మార్చుకుందాం.

ఎవరైతే తమ సమస్యల గురించి అరుదుగా తప్ప నోరు మెదపరో, ఇతరుల దగ్గర వాపోవడం వంటివి చేయరో (ఎవరైతే సానుకూలంగా మాట్లాడతారో...) అలాంటి వ్యక్తుల సమక్షాన్ని అందరూ కోరుకుంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తుల బృందంలో చేరాలని నిర్ణయించుకోండి – దీనివల్ల ఎవరికీ మిమ్మల్ని అల్లంత దూరాన చూడగానే తప్పించుకునేందుకు దారులు వెతికే అవసరం ఉండదు.

మూడవ భాగం

స్వయంకృషికి తోడయ్యే భగవత్కృప

> ఏ పరిణామమూ తనంత తానుగా చోటు చేసుకోదు. ఏదైనా సరే, దానికోసం స్వయంగా ప్రయత్నించినందువల్లే అది మీకు తటస్థించిందన్న విషయాన్ని మీరు ఎప్పుడైతే అర్థం చేసుకుంటారో అప్పుడే అది పరిపూర్ణంగా మీ దారిలోకి వస్తుంది.
>
> -బెన్‌స్టీన్

పాఠ్యాంశం-9

సానుకూల బృందంలో చేరండి

> అద్దం మనిషి ముఖాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. కానీ అతను ఎంచుకున్న స్నేహితుల్ని బట్టే ఆ ప్రతిబింబం ప్రతిఫలిస్తుంది.
>
> **-ది లివింగ్ బైబిల్, సామెతలు 27**

ఉన్నత పాఠశాలలో చదివే రోజుల్లో మైక్ తన పొరుగున ఉన్న కొంతమంది కుర్రాళ్ళ గుంపుతో కలిసి పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుతూ కాలం గడిపేవాడు. మైక్ చెప్పిందాన్ని బట్టి ఈ కుర్రాళ్ళు రోడ్డు పక్కన పిట్టగోడ మీద కూర్చుని వచ్చేపోయే కార్లని చూస్తూ కాలక్షేపం చేస్తుండేవాళ్ళు. వాళ్ళకి ఎలాంటి లక్ష్యాలు కానీ, కలలు కానీ లేవు. వాళ్ళు నిరంతరం ప్రతికూలతలో కూరుకుపోయి ఉండేవాళ్ళు.

ఏదైనా కొత్త పని చేద్దామని మైక్ వాళ్ళతో అన్నప్పుడల్లా వారిలో ఎవరో ఒకరు అతణ్ణి నిరుత్సాహ పరిచేవారు. 'అదంతా తెలివిమాలిన పని' లేదా 'అబ్బే అంత గొప్పగా లేదు' అని పెదవి విరుస్తుండేవాళ్ళు. కానీ వాళ్ళ స్నేహాన్ని వదులుకోవడం ఇష్టం లేకపోవడంతో, మైక్ వారి మాటల్ని పట్టించుకోకుండా ఆ స్నేహబృందంలో కొనసాగుతుండేవాడు.

మైక్ హైస్కూల్ చదువును ముగించుకుని, కళాశాలలోకి అడుగు పెట్టాడు. అక్కడ కూడా అతనికి మరికొంత మంది ప్రతికూల వ్యక్తులే పరిచయమయ్యారు. కానీ వాళ్ళతోపాటు ఇంకొంతమంది సానుకూల వ్యక్తులతో కూడా మైక్‌కి పరిచయం ఏర్పడింది. వాళ్ళు నిరంతరం ఏదో ఒకటి నేర్చుకోవాలని... సాధించాలని తపన పడే వ్యక్తులు. ఇలాంటి సానుకూల వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు గడపాలని మైక్ నిర్ణయించుకున్నాడు. అలా నిర్ణయించుకున్న వెంటనే వారి సాంగత్యంలో మైక్ తనపట్ల తాను ఎంతో సంతృప్తిని అనుభూతించాడు. అతని మనోదృక్పథంలో మంచి మార్పు చోటు చేసుకుంది. అతను కొన్ని లక్ష్యాల్ని ఏర్పరచుకుని, పని చేయడం ప్రారంభించాడు.

మైక్ ఇప్పుడు ఒక వీడియో కంపెనీని నెలకొల్పి, దాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నాడని చెప్పడానికి నేనెంతో సంతోషిస్తున్నాను. ఇప్పుడతనికి ఒక అద్భుతమైన కుటుంబం కూడా ఉంది. ఒకదాని వెంట ఒకటిగా అతను తాను నిశ్చయించుకున్న లక్ష్యాల్ని సాధించాడు. తన హైస్కూల్ స్నేహితుల గురించి మైక్‌ని ప్రశ్నిస్తే, 'వాళ్ళింకా మా పొరుగునే నివసిస్తున్నారు. వాళ్ళలో ఆనాటి ప్రతికూలత కాసింత కూడా తగ్గలేదు. ఇంకా వాళ్ళు నిర్వ్యాపారంగానే తమ జీవితాల్ని వెళ్ళదీస్తున్నారు' అని చెప్పాడు!

అతను తన మాటల్ని కొనసాగిస్తూ 'ఆ కుర్రాళ్ళతోనే నేను నా కాలాన్నంతా గడిపి ఉన్నట్టయితే, నేనిప్పుడున్న ఈ స్థితికి ఏనాటికీ చేరుకోలేకపోయేవాడిని. ఇప్పటికీ వీధి మలుపులో పిట్టగోడ మీద వాళ్ళతో బాతాఖానీ కొడుతూ ఉండేవాడిని' అన్నాడు.

మన జీవితాల మీద ఇతరుల ప్రభావం ఎలా ఉంటుందన్న అంశానికి మైక్ ఉదంతం మంచి ఉదాహరణ. మనం ఇప్పటికీ కొంతమంది వ్యక్తుల సాంగత్యాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉంటాం - పర్యవసానాల్ని పట్టించుకోం.

ఈ పాతకాలం నాటి సూక్తి గురించి మనందరికీ తెలుసు, 'మొదట నీ స్నేహితులెవరో నాకు చెప్పు, తరువాత నువ్వెవరో నేను చెబుతాను' ఇంత తేలికైన పదాల్లో ఎంతో జీవితానుభవం ఇమిడి ఉంది. మీ జీవితాన్ని మార్చుకోవడానికి, దిద్దుకోవడానికి ఈ సూత్రాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చునో ఆలోచిస్తున్నారా?

బాల్యంలో మీ పెంపకాన్ని ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. పెరిగి పెద్దవాళ్ళయ్యే సమయంలో మన స్నేహాల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఎంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించే వారో గుర్తుందా? మన స్నేహితుల్ని కలుసుకుని, వారి వివరాల్ని అడిగి తెలుసుకోవడానికి వాళ్ళు ఎంతగానో ఆదుర్దాపడే వాళ్ళు. ఎందుచేత? మన స్నేహితులు మనమీద బలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతారని వాళ్ళకి తెలుసు. మన స్నేహితుల అలవాట్లలో కొన్నయినా మనకూ పట్టుబడతాయని... దాంతో మన స్నేహితులు ఏం చేస్తారో మనమూ అదే చేస్తామని వాళ్ళకి బాగా తెలుసు. మన తల్లిదండ్రుల ఆదుర్దాకి స్పష్టమైన కారణం ఉంది. మీకే కనుక పిల్లలుంటే... మీరు కూడా వారి స్నేహితుల్ని దగ్గరగా గమనించే ప్రయత్నం చేస్తారని నేను పందెం కాసి మరీ చెబుతాను. చిన్నారి స్నేహితుల ప్రభావం మీ పిల్లలమీద గట్టిగా పడుతుందని మీకు తెలుసు.

కల్మషులు, నిష్కల్మషులు

ఇవాల్టి సాహిత్యంలో (ఆంగ్లసాహిత్యంలో) 'టాక్జిక్ పీపుల్' (కల్మష హృదయులు), 'నరిషింగ్ పీపుల్' (నిష్కల్మష హృదయులు) అనే పదాలు తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. సదా ప్రతికూలతతో జీవించేవాళ్ళని కల్మష హృదయులుగా భావించాలి. ఆంగ్ల నిఘంటువులు 'టాక్జిక్' అన్న పదానికి 'విషపూరితం' అని అర్థాన్నిస్తున్నాయి; కల్మష హృదయులు ఎల్లవేళలా మాటల ద్వారా మీమీద విషాన్ని వెళ్ళగక్కుతుంటారు తద్భిన్నంగా, ఆంగ్ల నిఘంటువులు 'నరిషింగ్' అన్న పదానికి 'అభివృద్ధికి, పోషణకు దోహదపడేది' అనే అర్థాన్నిచ్చాయి. అందుకే నిష్కల్మష హృదయులు సానుకూలంగాను, ఎల్లవేళలా సహాయకారులుగాను ఉంటారు. వాళ్ళు మీలో ఉత్తేజాన్ని నింపుతారు. వారి సమక్షం అందరికీ ఉల్లాసకరంగా ఉంటుంది.

కల్మష హృదయులు మిమ్మల్ని కూడా తమ విషవలయంలోకి లాగాలని నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటారు. మీరు చేయలేని పనుల్ని, మీకు అసాధ్యమైన వాటిని చెబుతూ వాళ్ళు అన్నివేళలా మిమ్మల్ని భయపెడుతుంటారు. చితికి పోతున్న ఆర్థిక వ్యవస్థ, తమ జీవితంలోని సమస్యలు, మీ భవిష్యత్తులో మీరు ఎదుర్కోబోయే సమస్యలు వంటి వాటిపై నిరాశాజనకమైన వ్యాఖ్యానాలు చేస్తూ వాళ్ళు మీ పురోగతిని అడ్డుకుంటూ ఉంటారు. మీ అదృష్టం బాగుంటే వాళ్ళు తమ శారీరక నొప్పులు, బాధల గురించి నాలుగైదు మాటల్లో క్లుప్తసరిగా చెప్పి ఊరుకుంటారు.

కల్మష హృదయుల మాటలు విన్న తరువాత మీరు ఉసూరుమంటారు, మిమ్మల్ని నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు లెస్ బ్రౌన్ ఇలాంటి వ్యక్తుల్ని 'కలల్ని చంపేవాళ్ళు' అని పిలుస్తాడు. మనోవిజ్ఞానవేత్త జాక్ కాన్‌ఫీల్డ్ వీళ్ళని 'శక్తిని హరించే రక్తపిశాచాలు'గా వర్ణిస్తాడు. ఎందుకంటే వాళ్లు తమ మాటలతో, చేష్టలతో మీలోని శక్తినంతా హరించి వేస్తారు కదా. మీరెప్పుడైనా ఒక ప్రతికూల వ్యక్తితో గడిపారా – ఆ వ్యక్తి అక్షరాలా మీలోని శక్తినంతా హరించి వేస్తున్న అనుభూతికి లోనయ్యారా? మనందరికీ చాలాసార్లు ఇలాంటి అనుభవం ఎదురయ్యే ఉంటుందని నేను చెప్పగలను. ఒక్కటి మాత్రం నిజం; కల్మష హృదయులతో, వారి ప్రతికూల సందేశాలతో కాసింత సేపు గడిపినా మీరు నీరుగారిపోవడం ఖాయం.

> మన చుట్టూ ఏముందో, మనం కూడా దానిలో భాగమైపోతాం
>
> –అపరిచిత వ్యక్తి

మరోవైపు, మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించే, ఉత్సాహవంతులైన సానుకూల వ్యక్తులతో సమయాన్ని గడిపినట్టయితే మీరు ఎలాంటి అనుభూతికి లోనవుతారు? మీరు కొత్త శక్తిని, స్ఫూర్తిని పొందుతారు. సానుకూల వ్యక్తుల్లో నిజంగానే ఏదో అద్భుత శక్తి దాగుంది. చీకటి గదిని వెలుగులమయం చేసే సానుకూల శక్తి ఏదో వారిలో ఉంటుంది. వారి సమక్షంలో మీరు గడిపినట్టయితే, వారి దృక్పథాన్నే మీరు అలవర్చుకుంటారు, అదే సమయంలో లక్ష్యాల్ని సాధించే దిశగా మిమ్మల్ని ఉద్యుక్తుల్ని చేసే కొత్త శక్తి మీలో ఉరకలు వేస్తున్న అనుభూతికి కూడా మీరు లోనవుతారు.

సానుకూల వ్యక్తుల గురించి నేనెప్పుడైనా ఆలోచిస్తే, వెంటనే నా మనోఫలకమ్మీద నా స్నేహితుడు జాన్ లిసిసిక్ ప్రత్యక్షమవుతాడు. జాన్‌తో మాట్లాడినప్పుడల్లా ప్రపంచాన్ని జయించిన అనుభూతి కలుగుతుంది నాకు. జాన్‌లాంటి సానుకూల వ్యక్తిని మీరు కలుసుకుని ఉండరు.

నన్ను నేను సానుకూల వ్యక్తిగా భావించుకోవడమంటే నాకెంతో ఇష్టం. సానుకూలతకు ఒకటి నుంచి పదిమార్కుల అంచనాను అనుసరిస్తే, నాకు 9.5 మార్కులు దక్కుతాయి. జాన్‌కు నేను 14 మార్కులు ఇస్తాను! అతను అంచనాలకు మించిన వ్యక్తే! అతనెప్పుడూ సానుకూలంగానే ఉంటాడు. ఉత్సాహంగానే ఉంటాడు. తన దారిలో ఎదురైన ప్రతి వ్యక్తిలోనూ అతను ఎనలేని స్ఫూర్తిని నింపుతాడు. అతని దృక్పథం అందరికీ ఎంతగానో స్ఫూర్తినిస్తుంది.

మీ జీవితంలో కూడా ఆ జాన్ లాంటి స్నేహితుడు ఉంటే, మీ దృక్పథం కూడా ఎంతగా వికసిస్తుందో మీకు అర్థమైందా?

వేటాడి, వెంటాడే పాటలు

రేడియోలో ఎప్పుడైనా ఒక పాటని విని 'అబ్బ, ఎంత చెత్త పాటరా ఇది' అని మీరు అనుకున్న సందర్భాలు బోలెడన్ని ఉంటాయి. మీ జీవితంలో ఇలాంటి సందర్భాలు తరచూ చోటు చేసుకుంటూనే ఉంటాయని నాకు తెలుసు. అలాంటి చెత్త పాటని విన్న ఆ రోజులోనే మళ్ళీ మరోసారి అదే పాటను మీరు వింటారు. మరునాడు కూడా మరిన్ని సార్లు అదే పాట మీకు వినిపిస్తుంది. అది మిమ్మల్ని వెంటాడే కొద్దీ, దానికి మీరు బందీ అయిపోతారు. వారంలో ప్రతిరోజూ చాలాసార్లు ఆ పాట వినడానికి మీరు అలవాటు పడిపోతారు (రేడియోకేంద్రం వాళ్ళ దయవల్ల)

ఆ తరువాతే ఒక నమ్మలేని సంఘటన జరుగుతుంది. ఇంట్లో కూర్చుని మీరు ఆ చెత్తపాటనే పాడుతుంటారు లేదా కూనిరాగం తీస్తుంటారు! ఆ క్షణంలో నేను 'ఆ పాట ఎలా ఉంది?' అని మిమ్మల్ని అడిగినట్టయితే, మీరు 'పరమ ఘోరంగా ఉంది' అని జవాబిస్తారు. మరి అలాంటి పాటను మీరెందుకు పాడుతున్నట్టు? నిజమేమిటంటే, మీరు దేన్నయితే పదే పదే వింటారో మీ మనో చైతన్యంలో అదే ముందువరసలోకి వచ్చి కూర్చుంటుంది.

అలాగే ఆ పాటే కనుక పెద్దగా ప్రజాదరణ పొందలేదనుకోండి..., రేడియోలో దాన్ని ఇలా పదే పదే ప్రసారం చేయరు..., మీరు దాన్ని గురించి పెద్దగా ఆలోచించరు (మీలో మీరు పాడుకోరు!). ఇదే ఇక్కడ నేర్చుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం. పదే పదే పునరుక్తం చేయడం వల్ల మనసు అలా పునరుక్తం చేసిన విషయమ్మీదే తన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తూ తనకు అందే సందేశాల్లో మంచి చెడులను వేరు పరిచే శక్తి మనసుకు లేదు. మనం పదే పదే దేన్ని వింటామో... దాన్నే నమ్మడానికి ఇష్టపడతాం... తదనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తాం. పదే పదే విన్న పాట గురించే మనం ఆలోచించినట్టు, పదే పదే విజయానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు చోటు చేసుకున్నట్టయితే విజయం గురించి మాత్రమే మనం ఆలోచిస్తాం!

కాబట్టి మన మనసును సానుకూల సందేశాలతో నింపినట్టయితే, మనం మరింత సానుకూల వ్యక్తులుగా మారతాం, మన లక్ష్యాల్ని సాధించేందుకు మరింత ధైర్యంగా ముందడుగు వేస్తాం. మరింత సానుకూలత మరింత ప్రేరణను అందిస్తుంది. మరి అలాంటి ప్రేరణ ఎక్కడ లభిస్తుంది? ఇందుకోసం స్ఫూర్తిదాయక మైన పుస్తకాల్ని చదవడం ఒక మంచి మార్గం. శుభాభినందనలు..., ఎందుకంటే, మీరు మంచి పనే చేస్తున్నందుకు! అంతేగాక మీరు స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆడియో కార్యక్రమాల్ని కూడా వినవచ్చు – సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు సానుకూల వ్యక్తులతో గడపవచ్చు.

> మీ స్నేహితులు మీలోని దార్శనికతను విస్తృత పరచవచ్చు..., లేదా మీ కలల్ని ధ్వంసం చేయవచ్చు.
>
> –అపరిచిత వ్యక్తి

'స్మోకీ' స్పాంజ్ సిద్ధాంతం

మనోదృక్పథం, సానుకూల వ్యక్తుల సాంగత్యాన్ని కలిగి ఉండడానికి సంబంధించి నేను నా స్నేహితుడు గ్లెన్ 'స్మోకీ' స్టోవర్ నుంచి చాలానే నేర్చుకున్నాను.

అంత్యక్రియలకు సంబంధించిన వాణిజ్య రంగంలో స్మోకీ 45 ఏళ్ళపాటు అమ్మకందారుగా పనిచేశాడు. అంత్యక్రియలు అనగానే ఇది విచారగ్రస్తమైన కార్యక్షేత్రంగా ధ్వనించవచ్చు. కానీ స్మోకీ మాత్రం ఒక సానుకూల శక్తి విస్ఫోటనమని నేను కచ్చితంగా చెబుతాను! స్మోకీకి ఫోన్ చేసిన ప్రతిసారీ నాలో ఉత్సాహం ఉరకలు వేస్తుంది.

మనుషులు స్పాంజ్‌లాంటి వాళ్ళని స్మోకీ అంటాడు. మనచుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఏం చెబితే దాన్ని మనం స్పాంజ్‌లా 'పీల్చేసుకుంటామని' అతను చెబుతాడు. అంటే, మనం ఒక ప్రతికూల వ్యక్తితో కాసేపు గడిపితే, మనం ఆ ప్రతికూలతనంతా మనలోకి పీల్చేసుకుంటున్నామన్న మాట. దాంతో ఆ ప్రతికూలత మన దృక్పథాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే, తద్భిన్నంగా ఆలోచిస్తే ఫలితాలు కూడా భిన్నంగానే ఉంటాయి. మన చుట్టూ సానుకూల వ్యక్తుల్నే కలిగి ఉన్నట్టయితే, సానుకూలతలో మనం మునిగిపోతాం. అది మనకు సంతోషాన్నిస్తుంది..., మనం మన బాధ్యతల్ని సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిస్తాం.

'ఒక ప్రతికూల వ్యక్తితో మాట్లాడవలసి వస్తే నువ్వేం చేస్తావు?' అని ఒకసారి స్మోకీని నేను ప్రశ్నించాను.

'సాధ్యమైనంత తొందరగా ఆ వ్యక్తినుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోతాను. చార్లీ ఎన్ని రోజులైంది నిన్ను చూసి... అంటూ ఏదో పని ఉన్నట్టుగా మరో వ్యక్తి దగ్గరకు వెళ్ళిపోతాను' అన్నాడు స్మోకీ.

'నీ స్నేహితుల్లో ఎవరైనా ప్రతికూల వ్యక్తి ఉన్నారా?' అని నేను స్మోకీని అడిగాను.

'అలాంటి వ్యక్తులతో నేను ఎక్కువ కాలం స్నేహం చేయను' అంటూ జవాబిచ్చాడు స్మోకీ.

చాలా బాగా చెప్పావు స్మోకీ!

మీ స్నేహాల్ని సమీక్షించండి

ఎప్పటికప్పుడు మీ స్నేహాల్ని సమీక్షించడం అత్యంతావశ్యకం - సుదీర్ఘ కాలపు స్నేహాలైనా సరే, సమీక్షించాల్సిందే. ఇదేమీ చిన్న వ్యవహారం కాదు, నన్ను నమ్మండి. మీ సమయాన్ని ఎవరైతే ఎక్కువగా పంచుకుంటారో, ఆ వ్యక్తులు అత్యంత అమూల్యమైన మీ సంపద మీద - మీ మనసు మీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటారు.

మీరెప్పుడూ మీ ప్రతికూల స్నేహితులతో గడుపుతుంటారా, లేక మీ తీరిక వేళల్లో ఎక్కువసేపు వారితో గడుపుతారా? అదే నిజమైతే, ఇలాంటి వ్యక్తులతో ఎంత తక్కువ సమయాన్ని గడిపితే అంత మంచిదని నేను మీకు చెబుతున్నాను - వారితో అసలు సమయాన్ని గడపకపోతే మరీ మంచిది.

నా మాటలు వినడానికి కష్టంగా ఉందా? చిరకాలపు స్నేహితుల్లో కొంతమందితో మాత్రమే తక్కువ సమయాన్ని గడపమని - లేదా వారితో తెగతెంపులు చేసుకొమ్మని నేను చెబుతున్నాను. ఈ విషయాన్నే నేను సదస్సుల్లో శ్రోతలకు చెప్పినప్పుడు, ఇలా నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించమని అన్నందుకు తప్పనిసరిగా ఎవరో ఒకరు చేయి పైకెత్తి, లేచి నిలబడి నన్ను తప్పుబట్టడం పరిపాటి. 'మన స్నేహితుల్లో ప్రతికూల వ్యక్తులైన వాళ్ళని వదిలించుకోవటం కంటే, తమ లోపాల్ని అధిగమించేలా వారికి మనం సాయం చేయవచ్చు కదా?!' అని ఇలాంటి శ్రోతలు నన్ను ప్రశ్నిస్తుంటారు.

సరే, ఏది మంచిదనిపిస్తే అది చేసే స్వేచ్ఛ మీకు ఉంది, అయితే ప్రతి పరిస్థితికి తనదైన పరిమితులు, వాస్తవాలు ఉంటాయి. ఏది ఏమైనా, నాకు తెలిసినంత వరకు చాలా సందర్భాల్లో ప్రతికూల వ్యక్తుల సాంగత్యం, సమక్షం వల్ల మీకు ఒనగూరే ప్రయోజనాలు ఏమీ ఉండవు - అలాగే వారిక్కూడా! ప్రతికూల వ్యక్తులు మార్పును ఇష్టపడరు. దాంతో వారితో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ నిరాశలో కూరుకుపోవలసి వస్తుంది. తమ బాధల్ని వినిపించడానికి వారికి ఎవరో ఒక శ్రోత కావాలంతే.

ప్రతికూల స్నేహితులతో గడపాలని మీరు బలంగా కోరుకున్నట్టయితే, మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోండి. 'ఈ వ్యక్తులతో గడపాలని నేనెందుకు మొగ్గు చూపుతున్నాను?. తెలిసో, తెలియకో మిమ్మల్ని మీరే శక్తిహీనం చేసుకుంటున్నారు - మీ నిజసామర్థ్యానికి భిన్నంగా తక్కువ స్థాయి కార్యసాధనకు మిమ్మల్ని మీరే ప్రేరేపించుకుంటున్నారు.

> మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు, స్నేహాలు, అంతా మిమ్మల్ని విజయంవైపు నడిపిస్తున్నాయా - లేక మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగేస్తున్నాయా?
>
> -డబ్ల్యు. క్లెమెంట్ స్టోన్

అయినప్పటికీ, ప్రతికూలత నుంచి బయటపడేలా ఎవరికైనా సహాయపడడం మంచిదే. కానీ ఈ పని కోసం మీరు ఏళ్ళ పర్యంతం వెచ్చించినప్పటికీ... అటువైపు

నుంచి ఎలాంటి ఫలితమూ కనిపించకపోతే... ఇక మీరు మీ దారి చూసుకోవడానికి ఇదే తగిన సమయం!

ఒక ముఖ్యమైన సంగతిని మీకు వివరిస్తాను. ఇతరులకంటే ప్రతికూల వ్యక్తులు పనికిమాలిన వాళ్ళని, వాళ్ళకు ఏ విలువా లేదని చెప్పడం నా ఉద్దేశం కాదు. ఇలాంటి వ్యక్తులతో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపడం వల్ల ప్రతికూల పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటాయని మాత్రమే చెబుతున్నాను. అవి ఎలాంటి పరిణామాలు? నిజంగా సాధించగలిగిన దానికంటే తక్కువ విజయానికి, తక్కువ సంతోషానికి మిమ్మల్ని పరిమితం చేసే పరిణామాలే అవి.

కల్మష హృదయులైన బంధువులు

మీ బంధువుల్లో కల్మష హృదయులు ఉన్నట్టయితే మీరేం చేస్తారు? ఇది ఆలోచించాల్సిన విషయమే. కుటుంబ సభ్యుల్ని మీరు దూరం చేసుకోలేరు, అది అసాధ్యమన్నది నా సలహా. కుటుంబ సంబంధాలు విలువైనవి. కుటుంబ సంబంధాల్లో సమన్వయం కోసం మనం మనకు చేతనైనంత ప్రయత్నించాల్సిందేనని నేను భావిస్తున్నాను.

అదే సమయంలో, కల్మష హృదయులైన బంధువులు మీ జీవితం మీద ప్రభావం చూపకుండా మీరే కొన్ని నియంత్రణల్ని పాటించాలన్నది నా అభిమతం. మీరు ఏకంగా వాళ్ళతో సంబంధాల్ని తెంచుకోనక్కర్లేదు. లేదా వారితో మాట్లాడకుండా ముఖం చాటు చేయనక్కర్లేదు. కానీ వారితో ఏ మేరకు సంబంధాల్ని కొనసాగించాలన్న అంశంపై మీరు కొన్ని పరిమితుల్ని పాటించాలి.

ఉదాహరణకు, మీ బంధువుల్లో కొంతమంది ప్రతికూల వ్యక్తులు ఉన్నారనుకుందాం. వాళ్ళకి ప్రతిరోజూ పలుమార్లు ఫోన్ చేయకుండా మిమ్మల్ని మీరు నిరోధించుకోవాలి. ముఖ్యంగా వాళ్ళు అస్తమానమూ మీ సామర్థ్యాన్ని తక్కువ చేసి మాట్లాడే వ్యక్తులైతే లేదా మీ ప్రతి కదలికనూ విమర్శించే వ్యక్తులైతే వారికి పదే పదే ఫోన్ చేసి మాట్లాడడాన్ని మీరు తగ్గించుకోవాలి. ఇలాంటి వ్యక్తులతో మాట్లాడినందువల్ల ఒరిగేదేముంది? మన చుట్టూ మనల్ని పీకల లోతులో నిలువునా ముంచేసే ప్రతికూలతకు కొదవేమీ లేదు – రేడియో లేదా టీవీని ఆన్ చేసి చూడండి, లేదా వార్తాపత్రికలు తిరగేయండి. ఇంతకన్నా ప్రతికూల సమాచారం కావాలంటారా,

అందుకోసం మనం ఇలాంటి ప్రతికూల బంధువుల మీద ఆధారపడడం అవసరమా? అవసరం లేదన్నదే నా జవాబు!

మీరు మీ స్నేహితుడు లేదా బంధువుతో మాట్లాడేటప్పుడు నేనిచ్చే ఈ సలహాని కూడా పాటించండి. మీ ఇద్దరి మధ్యా చర్చ ప్రతికూల విషయంవైపు మళ్ళుతోందని మీకు అనిపించిన వెంటనే, అలా ప్రతికూలంగా మాట్లాడుతున్నందుకు అవతలి వ్యక్తిని నిందించాలని తొందరపడకండి. అలా చేయడం వల్ల వ్యవహారం ఇంకా బెడిసిపోతుంది. దానికి బదులు, చర్చను మరో సానుకూల విషయం పైకి నెమ్మదిగా మళ్ళించండి.

మీ బంధువుల్ని తోసిరాజని, కుటుంబ వేడుకల్ని బహిష్కరించమని నేను మీకు చెప్పడం లేదన్న విషయాన్ని మరోసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ప్రతికూల వ్యక్తిత్వం కలిగిన మీ బంధువులతో సంబంధాల్ని కొనసాగించడంలో పరిమితుల్ని పాటించాలని చెప్పడమే ఇక్కడ ముఖ్యోద్దేశం. తద్వారా వాళ్ళు మిమ్మల్ని మానసికంగా కుంగదీయకుండా నిరోధించవచ్చు!

సానుకూల సహోద్యోగులు

ప్రతి సంస్థలోనూ ఉద్యోగుల్లో కొంతమంది ప్రతికూల వ్యక్తులు ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు ఇలాంటి వ్యక్తులతో కలిసి పనిచేయాల్సి రావచ్చు. అంతమాత్రాన మీరు ఈ విధివంచితులతో గడపడానికే మీ సమయాన్నంతా వెచ్చించాల్సిన అవసరం లేదు.

ఉదాహరణకు, మీతోపాటు పనిచేసే వాళ్ళలో ప్రతికూల వ్యక్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తులతో కలిసి తరచూ మీరు మధ్యాహ్న భోజనానికి వెళుతున్నట్టయితే, తక్షణం ఆ అలవాటును మానుకోండి! వాళ్ళు మీ మనసును ప్రతికూలతతో నింపేస్తారు. ప్రతికూలత అనే చెత్తను మీ బుర్రలో కుక్కేయడానికి మీరు వీళ్ళని అనుమతించినట్టయితే, ఇక మీరు సమర్థవంతంగా పని చేయడం కల్ల. అయితే వాళ్ళని వదిలించుకోవడానికి మీరు మొరటుగా ప్రవర్తించనక్కర్లేదు. ముఖమ్మీద గుద్దినట్లు చెప్పనక్కర్లేదు. ఇలాంటి 'విషపూరిత'మైన వ్యక్తుల నుంచి దూరంగా మసులుకోవడానికి మీరు కాసింత వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తే చాలు.

ముక్కుసూటిగా చెప్పడం కంటే, మీరు మీ చేతల ద్వారానే వారిని దూరంగా ఉంచవచ్చు. మధ్యాహ్న భోజనానికి వాళ్ళతో కలిసి వెళ్ళకుండా, మీ డెస్కు దగ్గరే

భోజనాన్ని ముగించవచ్చు... లేదా ఎవరైనా క్లయింటును మధ్యాహ్న భోజనం నిమిత్తం బయట హోటల్‌కు తీసుకు వెళ్ళవచ్చు లేదా ఆఫీసు కెఫెటేరియాలో ప్రతికూల వ్యక్తుల బృందం కూర్చునే చోట కాకుండా మరో టేబుల్ దగ్గర కూర్చోవచ్చు. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని ఒక సానుకూల అనుభవంగా మార్చుకోవడానికి మీ మనసుకు తోచినట్టు చేయవచ్చు.

> మీ ఆరోగ్యానికి శ్రేయోదాయకులు మంచి స్నేహితులు.
>
> –డాక్టర్ ఇర్విన్ సారాసన్

ప్రతికూల వ్యక్తుల్ని దూరంగా పెట్టడంలో మీరు ఎలాంటి తప్పిదాలకు చోటివ్వకండి. సానుకూల వ్యక్తుల్ని ఏ సంస్థ అయినా సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంది..., అదే సమయంలో వారి పురోగతిని ప్రతికూల వ్యక్తులు అడ్డుకుంటూనే ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రతికూల ఉద్యోగులతో చాలా సమస్యలుంటాయి. నాకు ఈ మధ్య మెయిల్‌లో ఒక బ్రోచర్ వచ్చింది. 'దృక్పథంలో లోపాలున్న వ్యక్తుల్ని చట్టపరంగా ఉద్యోగం నుంచి తొలగించడమెలా' అనే అంశం మీద ఏర్పాటు చేసిన సదస్సుకు సంబంధించిన బ్రోచర్ ఇది. దీన్ని బట్టి ప్రతికూల వ్యక్తులతో సంస్థలు ఎంతటి జటిల సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పనిచేసే చోట ఉత్పాదకతను వృద్ధి చేయడంలో 'దృక్పథమే సర్వస్వం' అనే సత్యాన్ని వాణిజ్య ప్రపంచం ఇప్పుడిప్పుడే గుర్తిస్తోంది!

నేస్తాల్ని తెలివిగా ఎంచుకోండి

'మొదట మీ స్నేహితులెవరో చెప్పండి, తరువాత మీరెవరో నేను చెబుతాను' అనే సామెత గురించి మనం ఈ అధ్యాయం ప్రారంభంలోనే ప్రస్తావించాం కదా. మీ ఉద్యోగంలో పదోన్నతి లేదా మరింత ఎక్కువ వేతనాన్ని మీరు ఆశిస్తున్నట్టయితే..., లేదా మీ సొంత వ్యాపారంలో విజయాన్ని సాధించాలని కోరుకున్నట్టయితే... లేదా మనిషిగా మరింత ఎదగడానికి మీరు ఉన్నత సంస్కారాన్ని అలవరచుకోవాలనుకున్నట్టయితే, మిమ్మల్ని మీ ప్రయత్నంలో మరోమెట్టు పైకి చేర్చే సానుకూల వ్యక్తులతో గడపడాన్ని మొదలు పెట్టండి.

నిష్కల్మష హృదయులతో సాంగత్యాన్ని పెంచుకునే కొద్దీ మీరు మీపట్ల మరింత సంతృప్తిని అనుభూతిస్తారు, మీ లక్ష్యసాధనకు కొత్తశక్తిని పుంజుకుంటారు. ఇలా

చేయడం వల్ల మీరు మరింత సానుకూల వ్యక్తిగా ఎదుగుతారు - ఉత్సాహవంతులవుతారు - అందరూ మీ సమక్షాన్ని కోరుకుంటారు. సానుకూల వ్యక్తులతో సాంగత్యాన్ని పెంచుకోవడం, ప్రతికూల వ్యక్తుల ప్రమేయాన్ని తగ్గించుకోవడం చాలా ప్రధానమైన విషయమని నేను భావిస్తాను. మీరొక గొప్ప విజేతగా నిలబడాలన్నా, మరింత సంతోషకరమైన వ్యక్తిగా రూపొందాలన్నా ఇది అత్యంతావశ్యకమని నేను నమ్ముతున్నాను.

కాబట్టి, సానుకూల వ్యక్తులు, నిష్కల్మష హృదయుల సమక్షంలోనే మీరు గడపండి - వాళ్ళే మిమ్మల్ని విజయమనే నిచ్చెనను ఎక్కిస్తారు.

పాఠ్యాంశం-10

భయాల్ని జయించండి నిర్భయంగా ఎదగండి

మీరు దేనికైతే భయపడుతున్నారో, ఆ పని చేయండి,
భయం చచ్చూరుకోవడం ఖాయం

-రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్

ఒకసారి ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు గిల్ ఈగిల్స్ ప్రసంగానికి నేను హాజరయ్యాను. శ్రోతలందరి మధ్యా చోటు దొరకబుచ్చుకుని కూర్చున్నాను. కానీ ఆ క్షణంలో నాకు తెలియదు - ఆ ప్రసంగంలోని ఒక వాక్యం నా జీవితాన్నే మార్చి వేస్తుందని.

ఆ రోజు గిల్ ఈగిల్స్ అద్భుతంగా ప్రసంగించారు. ఆయన ఎన్నో విలువైన విషయాల గురించి చెప్పారు. కానీ ఆయన మాటల్లో ఒక్క వాక్యం మాత్రం - నిజంగా ఆణిముత్యం. ఆ వాక్యమేమిటంటే 'మీరు విజేతలు కావాలంటే - అసౌకర్యంలోకి అడుగు పెట్టేందుకు మీరు తప్పక సిద్ధపడాలి'

ఈ మాటల్ని నేనెన్నటికీ మరిచిపోలేను. గిల్ చెప్పింది అక్షర సత్యం. మీ లక్ష్యాల్ని సాధించాలన్నా, మీ సామర్థ్యం గురించి తెలుసుకోవాలన్నా మీరు కచ్చితంగా 'అసౌకర్యాన్ని' ఇష్టపడి తీరాల్సిందే - అంటే దేనికైతే మీరు భయపడతారో ఆ పనిని చేసి తీరాల్సిందే. అలా చేస్తేనే మీ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

వినడానికి ఇది చాలా సరళంగానే ఉంది కదూ?! అయినప్పటికీ తాము భయపడే పరిస్థితిని ఎదుర్కోవలసి వచ్చినపుడు లేదా కొత్త పనిని చేపట్టాల్సి వచ్చినపుడు చాలామంది ఏం చేస్తారు? భయంతో వెనక్కి పారిపోతారు. వాళ్ళు పనికి ఉపక్రమించరు. దీని గురించి నాకు బాగా తెలుసు.... ఎందుకంటే నా

జీవితంలోని మొదటి ముప్ఫై ఏళ్ళు నేను కూడా అదే పని చేశాను. కానీ ఇది పనికిమాలిన చర్య అని నేను నిస్సందేహంగా చెబుతాను.

ఒక్క విజేతను నాకు మీరు చూపెట్టండి, తన భయాల్ని జయించి, కార్యక్షేత్రంలోకి అడుగు పెట్టిన ఒక వ్యక్తిని (అతను / ఆమె) నేను మీకు చూపెడతాను.

మన భయాల్ని పరిశీలిద్దాం

కొత్తది లేదా సవాళ్ళతో కూడుకున్న ఒక పనిని చేపట్టే ముందు మీరెప్పుడైనా ఆందోళనకు గురికావడం, భయపడడం వంటివి చేశారా? కార్యాచరణకు పూనుకోనివ్వకుండా ఆ భయం మిమ్మల్ని ఎప్పుడైనా అడ్డుకుందా? మీ జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో మీరు భయంతో బిక్కచచ్చిపోయిన అనుభవాన్ని ఎదుర్కొని ఉంటారని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను. ఎందుకంటే అలాంటి అనుభవాలు నాక్కూడా ఉన్నాయి. అది మనిషికి తప్పించుకోలేని సహజానుభవం.

నిజమే, ప్రతి మనిషికీ భిన్నమైన భయకేంద్రాలు ఉంటాయి. ఒకరికి మృత్యు సదృశ్యమైన విషయం మరొకరికి చాలా తేలికగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు సభలో ప్రసంగించడం లేదా కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం వంటివి కొందరికి ప్రాణాంతకంగా అనిపిస్తాయి. దారి చూపమని అడగడానికి లేదా డేటింగ్‌కు రమ్మని పిలవడానికి మరికొందరికి ముచ్చెమటలు పోస్తాయి. మీ భయాలు తీవ్రమైనవా, స్వల్పమైనవా అనే విషయంతో నిమిత్తం లేకుండా ఈ పాఠ్యాంశం మీకు వర్తిస్తుంది.

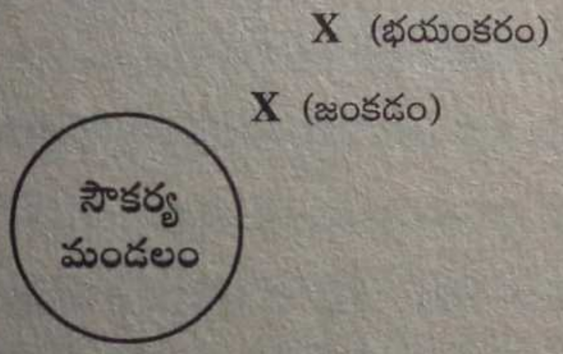
> *జీవితంలో భయపెట్టేదీ ఏదీ లేదు, కేవలం అర్థం చేసుకోవాల్సింది మాత్రమే ఉంది.*
>
> *-మేరీ క్యూరీ*

నేనిక్కడ మాట్లాడుతోంది, మిమ్మల్ని శారీరకంగా గాయపరిచే లేదా మీ ఆరోగ్యానికి హానికరంగా పరిణమించే భౌతిక సాహసాలకు సంబంధించిన భయాల గురించి కాదు. అకాపల్కో శిఖరాగ్రాల నుంచి దూకేయడం లేదా బంగీ జంప్‌ల గురించి నేను మాట్లాడడం లేదు. అలాంటివంటే నాక్కూడా భయమే - అలాంటి సాహసాలు చేయాలన్న దుగ్ధ కూడా నాకు లేదు. మీ వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన పురోగతికి అడ్డంకిగా మారే భయాలు, అవి విసిరే సవాళ్ళ గురించి మాత్రమే నేను మాట్లాడుతున్నాను. మిమ్మల్ని భయపెట్టేవి ఇవే - అయినప్పటికీ జీవితంలో ఆశించిన వాటిని సాధించడానికి వీటిని జయించక తప్పదు.

సౌకర్య మండలం

మీరు మీ సౌకర్య మండలం నుంచి బయటకు రావలసిన అవసరం వస్తుంది కాబట్టి భయం, ఆందోళనల గుప్పెట్లో మీరు చిక్కడమన్నది సర్వసాధారణం. ఈ ముఖ్యమైన విషయం గురించి మాట్లాడుకోవడానికి - అది మీ విజయం మీద, మీరు మీ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందో తెలుసుకోవడానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయిద్దాం.

మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ మానసికంగా తమదైన ఒక సౌకర్యమండలం ఉంటుంది. అది మనకు సుపరిచితమైన ప్రదేశమన్నమాట. అక్కడ మనం సౌకర్యంగా ఉంటాం, భద్రతను అనుభూతిస్తాం. మీ సౌకర్యమండలం ఒక వలయంలో ఉన్నట్టు ఊహించుకుందాం.



ఇక్కడ బొమ్మలో చూపిన విధంగా వలయం లోపలి వైపునకు చెందిన పనులు, పరిస్థితులు మీకు సుపరిచితమైనవే. అవి మిమ్మల్ని భయపెట్టవు. అవి రోజువారీ పనుల్లో భాగమే, అవి మీ దైనందిన జీవితంలో భాగం - అలాంటివి మీకు చెమటలు పట్టించవు. మీ స్నేహితులు లేదా మీ సహోద్యోగులతో మాట్లాడడం లేదా ఆఫీసులో మీ రోజువారీ పని వంటివి ఈ కోవకు చెందుతాయి.

ఏది ఏమైనప్పటికీ మీ సౌకర్యమండలానికి వెలుపల ఉండే అనుభవాలు, సవాళ్ళు మీకు అప్పుడప్పుడూ ఎదురవుతుంటాయి. వీటిని బొమ్మలో 'ఎక్స్' అనే అక్షరంతో సూచించాం. మీ సౌకర్యమండలమనే వలయానికి ఈ ఎక్స్ ఎంత దూరంలో ఉంటే, ఆ పనిని చేపట్టడానికి మీరు అంతగా భయపడతారన్నమాట.

మీ సౌకర్యమండలానికి వెలుపల ఉండే విషయాల్ని ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు మీరు హఠాత్తుగా ఇబ్బంది పడిపోతారు. మీ అరచేతుల్లో చెమట పడుతుంది. మీ గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. మీలో మీరే ఆశ్చర్యపోతూ ఇలా ప్రశ్నించుకుంటారు:

'దీన్ని నేను చేయగలనా??'

'ఇతరులు నన్ను చూసి నవ్వుతారా?'

'నా స్నేహితులు, బంధువులు ఏమనుకుంటారు?'

పైన కనబరిచిన బొమ్మలో చూపిన 'ఎక్స్'కు మీరిచ్చే నిర్వచనం ఏమిటి? మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, మీ జీవితంలో పురోగతికి, మీ విజయానికి అడ్డంకిగా మీలో పాతుకుపోయిన భయమేది?

'కొత్త విషయాల పట్ల మీకున్న భయమా?'

'ఉద్యోగాల్ని, వృత్తుల్ని మార్చుకోవడంలో భయమా?'

'కొత్త విద్యల్ని, నైపుణ్యాల్ని నేర్చుకోవడంలో భయమా?'

'మళ్ళీ చదువును ప్రారంభించేందుకు భయమా?'

'మీ మనసులో ఉన్నది ఇతరులకు చెప్పడంలో ఉన్న భయమా?'

'పదుగురిని ఉద్దేశించి ప్రసంగించడమంటే భయమా?'

మీకు సంబంధించినంత వరకు 'ఎక్స్' ఏ భయానికి ప్రతీక అయినప్పటికీ, దాన్ని నిజాయితీగా అంగీకరించండి. వేలాదిమంది, లేదంటే లక్షలాది మందిలో కూడా మీకున్న భయాల్లాంటివే ఉన్నాయని నేను భావిస్తాను! సరే, చాలామందిని వేధించే కొన్ని సాధారణ భయాల గురించి సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

సర్వసాధారణ భయాలు

నేను నిర్వహించే సదస్సుల్లో శ్రోతలందరికీ సూచీ కార్డుల్ని ఇస్తుంటాను. తమ తమ వ్యక్తిగత, ఉద్యోగ జీవితాల్లో విజయాన్ని సాధించేందుకు అవరోధంగా నిలిచిన భయాల్ని ఆ కార్డుల్లో జాబితాగా రాయమని నేను వాళ్ళని కోరుతాను. వాళ్ళు రాసిన తరువాత ఆ కార్డుల్ని పోగుచేసి, వాటిని బిగ్గరగా చదివి వినిపిస్తాను.

తమ సూచీకార్డుల్లో వీళ్ళంతా ఏం రాసి ఉంటారని భావిస్తున్నారు? వృత్తిపరమైన, భౌగోళిక పరమైన తేడాలతో నిమిత్తం లేకుండా దాదాపు శ్రోతలందరూ మళ్ళీ మళ్ళీ ఒకే విధమైన జవాబుల్ని రాస్తుంటారు. వాళ్ళు తమలో తాము గుర్తించిన కొన్ని సర్వసాధారణ భయాలు ఇలా ఉన్నాయి:

1. **సభల్లో ప్రసంగించడం లేదా ప్రసంగ పాఠాల్ని చదివి వినిపించడం:** నాకు ఎదురైన ప్రతి గ్రూపులోనూ వెల్లడైన మొదటి భయం ఇదే. పదుగురి ఎదుట నిలబడి మాట్లాడటమంటే అనేక మందికి చాలా భయం.

2. **'కాదు' అనే జవాబును వినే ధైర్యం లేకపోవడం లేదా తమ భావనలు తిరస్కారానికి గురవుతాయన్న భయం.** ఈ జవాబు మనకు అమ్మకాల రంగంలో పనిచేసే వ్యక్తుల నుంచి వినిపిస్తుంది. వాళ్ళు తరచూ వాణిజ్యపరమైన ఫోన్‌కాల్స్ చేస్తుంటారు కదా.

3. **ఉద్యోగాల్ని మార్చడం లేదా సొంత వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం:** సంవత్సరాల పర్యంతం సాగిన నా పరిశీలనలో తేలిన విషయమేమిటంటే, చాలామంది ఈ భయంతో బాధ పడుతున్నారు. నేటి అమెరికన్ వాణిజ్య ప్రపంచంలో విచారగ్రస్తులైన ఉద్యోగులు చాలామందే ఉన్నారు. వాళ్ళందరూ తమకు సంతృప్తినిచ్చే పని వాతావరణం కోసం తహతహలాడుతున్నారు.. కానీ తాము ఆశించిన దాన్ని సాధించుకోవడానికి వాళ్ళు ముందడుగు వేయలేక భయపడుతున్నారు.

4. **మేనేజర్లకు, పై అధికారులకు (వాళ్ళు వినడానికి ఇష్టపడని) ప్రతికూల విషయాల్ని చెప్పాల్సి రావడం:** దీనికి ఎవరికి వారు వ్యక్తిగతమైన వివరణను ఇచ్చుకోవచ్చు.

5. **పై స్థాయి అధికారులతో మాట్లాడటం:** చాలామంది కిందిస్థాయి ఉద్యోగులు, చివరికి మేనేజర్లు కూడా కంపెనీలో తమ పైస్థాయి అధికారులతో మాట్లాడడానికి భయపడిపోతారు. కంపెనీ అధ్యక్షుడు, లేదా సిఇవో స్థాయి వ్యక్తులతో 'కాసింత సేపు' మాట్లాడడానికి కూడా వీరు భయపడతారు - తమ మాటల్ని అవతలి వాళ్ళు ఎద్దేవా చేస్తారని, లేదా తాము తెలివితక్కువగా మాట్లాడినట్లు ఉంటుందేమో నన్న భయం వల్ల వీరు బాధపడుతుంటారు.

6. **వైఫల్యం తాలూకు భయం:** విఫలమవుతుందేమోనన్న భయంతో చాలామంది కొత్త విషయాల జోలికి వెళ్ళడానికి భయపడుతుంటారు. (ఈ రకమైన భయం గురించి మనం పదకొండవ పాఠ్యాంశంలో విశదంగా తెలుసుకుంటాం)

ఈ జాబితాలో పేర్కొన్న ఏ భయమైనా మిమ్మల్ని వెన్నాడుతోందా? ఇప్పటికిప్పుడు వాటిలో ఏ ఒక్కటైనా మిమ్మల్ని వేధిస్తోందా? - లేక అలాంటి భయాలు గతంలో

మిమ్మల్ని బాధించాయా? నిజమేమిటంటే, చాలామంది తమ జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ఇలాంటి భయాల్ని తప్పక ఎదుర్కొని ఉంటారు.

ఒకవేళ ఈ జాబితాలో పేర్కొనని భయం ఏదైనా ఉన్నట్టయితే, మీరు ఆందోళన చెందనక్కర్లేదు. మీ భయాల కంటే మీరెన్నో రెట్లు శక్తిమంతమైన వ్యక్తులు. భయాల్ని జయించడం మీకు సాధ్యమే!

భయాల్ని జయించడం వల్ల లాభాలు

ఏదైనా ఆందోళనకరమైన సంఘటన ఎదురయిందనుకుందాం. చాలామంది ఆ ఆందోళనను, భయాన్ని నిరోధించడం కోసం ఆ సంఘటనను ఎదుర్కొనడానికి వెనుకంజ వేస్తారు. పారిపోతారు. నేను కూడా ఆ పని చేసేవాడిని. ఇలా వెనుకంజ వేయడమన్నది భయపెట్టే పనిని చేసినందువల్ల కలిగే భయాందోళనల నుంచి మనల్ని తప్పిస్తుంది. ఉదాహరణకు మీ కంపెనీలో ఒక చిన్న ప్రసంగం ఇవ్వాల్సిందిగా మిమ్మల్ని ఎవరైనా కోరితే, మీరు వెంటనే ఆ కోరికను తిరస్కరిస్తారు. అలా చేయడం వల్ల ప్రసంగం ఇవ్వాలన్న ఆదుర్దాలో మీరు నిద్రలేని రాత్రుల్ని గడపాల్సిన అగత్యాన్ని.... అదేవిధంగా ప్రసంగాన్ని సమర్పించడానికి రోజులు దగ్గరయ్యేకొద్దీ అనుభవించాల్సిన ఆందోళనని నిరోధిస్తారు.

నిజానికి ఇలా వెనుకంజ వేయడం వల్ల మీకు ఒకే ఒక్క ప్రయోజనం ఒనగూరుతుంది - ఆ ప్రయోజనమేమిటంటే తాత్కాలికంగా ఆందోళన నుంచి తప్పించుకోవడం మాత్రమేనని నేను తెలుసుకున్నాను.

ఒక్క క్షణం దాని గురించి ఆలోచించండి. భయాల్ని ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చినపుడు దాన్ని తిరస్కరించడం ద్వారా వ్యక్తులకు కలిగే ఇతర ప్రయోజనాల్ని మీరు పేర్కొనగలరా? నేను వేలాదిమందిని ఈ ప్రశ్నే అడిగాను. వెనుకంజ ద్వారా ఒనగూరే ఏ ఒక్క ఇతర ప్రయోజనాన్ని గురించి ఎవ్వరూ చెప్పలేకపోయారు. ఎందుకంటే - అలాంటి ప్రయోజనమేదీ లేదు కాబట్టి!

మీరు చెల్లించే మూల్యం

మీ పురోగతికి అడ్డంకిగా మారిన భయాల్ని జయించలేక వెనుకంజ వేయడం వల్ల మీరు చెల్లించాల్సిన మూల్యం గురించి నేనిప్పుడు వివరిస్తాను. వెనుకంజ వేస్తే ఏం జరుగుతుందంటే:

మీ ఆత్మ గౌరవం నశిస్తుంది.

మీరు అసహనానికి లోనవుతారు, శక్తిహీనులవుతారు.

మీ విజయాన్ని చేజేతులా మీరే అడ్డుకుంటారు.

నిస్తేజకరమైన, నిరాసక్తమైన జీవితానికి మీరు బలైపోతారు.

ఆందోళనని, భయాన్ని జయించలేక తాత్కాలికంగా వెనుకంజ వేసినందుకు ఇంతటి మూల్యాన్ని మీరు చెల్లించుకోవాలా? మనలో చాలామంది ఈ మూల్యాన్ని చెల్లించుకోవడానికి మొగ్గు చూపుతారు. తాత్కాలికంగా ఎదురయ్యే అసౌకర్యానికి జంకి, ఇతరుల దృష్టిలో పిరికిపందలుగా మిగిలిపోతారు.

నన్ను నమ్మండి మిత్రులారా, ఇది పిచ్చితనమే! వెనుకంజ అనేది సుదీర్ఘ కాలంలో మీ సమస్యలకు సరైన పరిష్కారాన్ని చూపదు. మీ భయాల్ని జయించి తీరాలన్న పట్టుదలే లేకపోతే మీరెన్నటికీ విజయాన్ని సాధించలేరు. మీ ప్రతిభను ద్విగుణీకృతం చేసుకోలేరు.

హైస్కూల్‌లో నా వ్యూహం

హైస్కూల్‌లో చదివేటపుడు నేను చాలా సిగ్గరిగా ఉండేవాడిని, నా అందమ్మీద నాకున్న నమ్మకం కూడా అంతంత మాత్రమే. కానీ డేటింగ్‌కు సంబంధించిన ఆహ్వానాల్లో నాకు ఎప్పుడూ తిరస్కారం ఎదురయ్యేది కాదు. ఇప్పుడు కనుక మీరు నన్ను చూస్తే 'మరీ అంత తీసికట్టుగా ఏం లేడు, కానీ టామ్ క్రూజ్ అంత అందగాడు కాడు' అని అంటారు.

ఇలా తిరస్కారానికి దూరంగా ఉండడడానికి నేను ఉపయోగించిన వ్యూహం చాలా చిన్నదే. నేనెప్పుడూ ఎవ్వరినీ డేటింగ్‌కు ఆహ్వానించలేదు. ఎందుకంటే, ఎవ్వరూ నన్ను తిరస్కరించడం నాకు ఇష్టముండదు. దీనివల్ల నేను సాధించిందేమిటి? నా గురించి ఆలోచిస్తే నాకే భయం కలిగేది. నేను ఎందుకూ 'పనికిరాకుండా' పోయానని నాకు తెలుసు. నేను నిస్సత్తువుగా ఉండేవాడిని. మీరు ఊహించినట్టే నాకు పెద్దగా సామాజిక సంబంధాలు కూడా లేకుండా పోయాయి. నా విజయాన్ని నేనే అడ్డుకున్నాను!

భయాన్ని జయించడం చేతకాక పోవడం వల్ల నేను పూర్తిగా వెనుకబడిపోయాను. నా స్నేహితులు, సహవిద్యార్థులు డేటింగ్‌లకు వెళుతున్నారు. ఇది నామీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు? మీరు ఊహించినట్టే ఇదంతా నన్ను చాలా చిరాకు పెట్టింది. నిజానికి మీకొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయాన్ని

చెబుతాను. ఆ కాలంలో నేను కూడా కొన్నిసార్లు డేటింగ్‌లకు వెళ్ళాను. కానీ అవన్నీ అవతలివైపు నుంచి వచ్చిన ప్రతిపాదనలే. 'వద్దు' అని జవాబు చెప్పేవాళ్ళని నేను అంగీకరించను. దానివల్ల నిజానికి నన్ను నేనే 'వద్దనుకుంటున్నానన్నమాట'!

> సంపదను పోగొట్టుకున్నవాడు చాలా పోగొట్టుకుంటాడు; స్నేహితుణ్ణి పోగొట్టుకున్న వాడు ఎంతో పోగొట్టుకుంటాడు; కానీ ధైర్యాన్ని పోగొట్టుకున్నవాడు సమస్తాన్నీ పోగొట్టుకుంటాడు.
>
> -మైగ్యూయెల్ డి సెర్వాంటిస్

వెనుకంజ వేయడం వల్ల నా భయాలు నాకే వ్యతిరేకంగా ఎలా పరిణమించాయో చూశారా? హైస్కూల్‌లో చదివే రోజుల్లో నేనే కనుక చొరవ చేసి ఎవరినైనా డేటింగ్‌కు రమ్మని ప్రతిపాదించి ఉంటే, బహుశా కొంతమంది నాకు 'వద్దు' అని జవాబిచ్చేవాళ్ళేమో, అంతమాత్రాన కొంప మునిగిందేముంది? నేనేమీ చచ్చిపోను కదా! మరో వ్యక్తిని అడిగి ఉండేవాడిని... మరో వ్యక్తిని.... మరో వ్యక్తిని.... అడిగి ఉండేవాడిని, చివరికి ఎక్కడో ఒకచోట 'సరే' అనే జవాబును పొంది ఉండేవాడిని.

కళాశాలలో చేరేంతవరకు కూడా నా ధోరణి ఇదే. కళాశాలలో అడుగు పెట్టిన తరువాత నేను ఈ దిశగా నెమ్మదిగా తప్పటడుగులు వేయడం మొదలు పెట్టాను. తిరస్కారం పట్ల నాలో గూడు కట్టుకున్న భయాన్ని జయించడానికి ప్రయత్నాల్ని ప్రారంభించాను. కొద్ది కొద్దిగా నాలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. న్యాయ కళాశాలలో చేరేటప్పటికి, నా అదృష్టం కొద్దీ డొలొరిస్ పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. మేమిద్దరం పెళ్ళి చేసుకున్నాం. ఒడిదుడుకుల్లేని ముప్ఫై ఏళ్ళ వైవాహిక జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నాం!

కొత్త జీవితం

మీకన్నా నేనేమీ భిన్నమైనవాడిని కాను. మీకున్నట్లే నాకూ కొన్ని భయాలున్నాయి. నా జీవితంలోని మొదటి ముప్ఫై ఏళ్ళని ఇప్పుడు వెనక్కి తిరిగి చూస్తే నాకు కనిపించిందేమిటో తెలుసా? ఒక న్యాయవాదిగా కొంతమేరకు విజయాన్ని సాధించిన వ్యక్తి నాకు కనిపిస్తాడు. అలాగే బాగా సిగ్గరి. అభద్రతతో బాధపడే వ్యక్తి, భయస్తుడు అయిన వ్యక్తి కూడా కనిపిస్తాడు. ఇదంతా విన్న తరువాత ఆ వ్యక్తే విజయవంతమైన వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణునిగా ఎదగగలడని మీకు నమ్మకం కలుగుతుందా?

నా జీవితాన్ని మార్చివేసిన శక్తి ఏది.... లక్షరెట్లు ఉన్నతంగా నా జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దినదేది... అదేమిటంటే నాలోని భయాల్ని జయించడమెలాగో నేను నేర్చుకోవడం, కార్యాచరణకు నడుం బిగించడం మాత్రమే. నా భయాల వెనుక

ఉన్న ఏళ్ళనాటి అసహనం, నిరాశా నిస్పృహలు నన్ను ఏ గమ్యానికి చేర్చలేవని నేను తెలుసుకున్నాను - అవి ఎప్పటికీ నన్ను గమ్యానికి చేర్చవని కూడా తెలుసుకున్నాను.

సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోకపోయి ఉన్నట్లయితే నేను నా భయాల్ని జయించి ఉండేవాడిని కాదు. 'చేయగలను' అన్న దృక్పథమే కార్యాచరణ దిశగా నాకు మరింత శక్తిని ఇచ్చింది. మీరేదైనా చేయగలరని నమ్మినట్లయితే, భయాలున్నప్పటికీ ముందడుగు వేసే ధైర్యం మీకు వస్తుంది.

గొప్ప మనోదృక్పథంతో సాయుధుడినై, నేను నా జీవితోత్సవంలోకి అడుగు పెట్టాను. ఎన్ని భయాలున్నప్పటికీ నాలో దాగిన శక్తి సామర్థ్యాన్ని గురించి తెలుసుకున్నాను. మొట్టమొదటిసారిగా నేను నా పట్ల ఎంతో సంతృప్తిని అనుభూతించాను. నా జీవితం మీద నియంత్రణను నా చేతుల్లోకి తీసుకున్నాను. దాంతో అన్ని సదవకాశాలు నాకోసం తలుపులు తెరిచాయి.

మీ భయాన్ని జయించడానికి, సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవడానికి మీరు నిశ్చయించుకున్నట్లయితే, జీవితం మీకు సమర్పించబోయే అమూల్యమైన కానుకల జాడలు ఇప్పుడే మీకు కనబడుతున్నాయా?

పరిస్థితిని మార్చుకోవడం

మీరు అసౌకర్యంగా భావించే పరిస్థితుల్ని ఎలాంటి భయాందోళనలు లేకుండా ఎదుర్కోవడానికి నేను ఏదైనా మార్గాన్ని చూపితే, మీరు ఎంతో సంతోషిస్తారు, పరమానందభరితులవుతారు కదూ? క్షమించండి, అలాంటి ఐంద్రజాలిక పరిష్కారాలేమీ నాదగ్గర లేవు. నేను ఏ మంత్రదండాన్ని మీ చుట్టూతిప్పి, మీ భయాల్ని పోగొట్టలేను.

కానీ మిమ్మల్ని భయపెట్టే విషయాలే మీ విజయానికి, పురోగతికి కీలకమవుతాయి. అలాంటపుడు ఆ భయాల్ని జయించే తీరాలి. అయితే భయాల్ని మెడ పట్టుకుని గెంటేసే ధైర్యాన్ని ప్రోది చేసుకోవడం ఎలా?

ఈసారి మిమ్మల్ని భయపెట్టే పరిస్థితి ఏదైనా ఎదురైనప్పుడు మీరు మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలన్నది నా సలహా. ఏదైనా భయపెట్టే సందర్భం ఎదురుకాగానే 'దీన్ని నేను నిభాయించలేను. ఇతరులు నన్ను చూసి నవ్వుతారు. లేదా తిరస్కారాలకు గురి కావలసి ఉంటుంది' అన్నదే చాలామంది మనసులో మెదిలే తొలి ఆలోచన. ఆ పనిని తాము ఎంత మేరకు సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయగలమన్న ఆలోచననే

అంటిపెట్టుకుని ఉంటారు వీళ్ళు. ఇది వీళ్ళలో ఆందోళనను పెంచుతుంది. దాంతో వెనుకంజ వేస్తారు. మీరు ఎప్పుడైతే సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తారో, సాధ్యమైనంత మేరకు ప్రయత్నించడానికి ముందంజ వేస్తారో, అప్పుడు ఫలితాల గురించిన చింత మీకు అవసరం లేదు.

కార్యాచరణకు పూనుకున్న క్షణంలోనే మిమ్మల్ని ఒక విజేతగా భావించండి, మిమ్మల్ని భయపెట్టే పనికి తక్షణం పూనుకోండి. అదే సరైన మార్గం. ముందడుగు వేయడంలోనే విజయం ఉంది, పనికి ఉపక్రమించడంలోనే మీ విజయం ఉంది, భయాన్ని జయించడమే తప్ప మీకు ఫలితంతో ఎలాంటి నిమిత్తం లేదు.

భయపడినా అడుగు ముందుకే...

ఉదాహరణకు, శ్రోతల ఎదుట నిలబడి ప్రసంగించాలంటే మీకు భయమను కోండి. అయినప్పటికీ లేచి నిలబడి, వేదిక దగ్గరకు వెళ్ళి, మిమ్మల్ని భయపెట్టే పనే చేయండి, ప్రసంగించండి. దేన్నీ లక్ష్యపెట్టకుండా ప్రసంగించండి. శ్రోతల ముందు ప్రసంగించడానికి మీరెప్పుడైతే లేచి నిలబడ్డారో అప్పుడే మీరు విజేతగా మారారు. భయంతో మీ మోకాళ్ళు వణుకుతూ ఉండొచ్చు. లేదా మీ గొంతు బొంగురు పోవచ్చు. అదేమీ పెద్ద సమస్య కాదు. మీరు మీ భయాన్ని ఎదుర్కొన్నారు. సవాలును స్వీకరించారు. ఇక అభినందనల వెల్లువ పొంగడమే తరువాయి. ఇందులో సంతోషించాల్సిన మంచి ఫలితం ఏమిటంటే మీ ఆత్మగౌరవం మరింతగా ఇనుమడించింది, అంతులేని ఉత్సాహంలో మీరు తలమునకలయ్యారు.

మొదటి ప్రయత్నంలోనే మీరు అత్యంత ప్రతిభాశాలి అయిన వక్తగా నిరూపించుకోలేరు. అయితేనేం? వెనక్కి తగ్గకండి, భయాన్ని ఎదుర్కోండి. మొదటి ప్రసంగంలోనే మీరు గొప్ప వక్తగా పేరు తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించకండి. అలా ఆశించకండి. మొట్టమొదటి సారి టెన్నిస్ ఆడగానే మీరు గొప్ప టెన్నిస్ క్రీడాకారునిగా ఎదిగారా? లేదా మొదటిసారి నీళ్ళలోకి దూకగానే మీరు ప్రపంచంలో మేటి ఈతగానిగా పేరు తెచ్చుకున్నారా? ఏ కళలోనైనా, విద్యలోనైనా నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుని రాణించడానికి కొంత వ్యవధి అవసరం.

వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణినిగా నేనిచ్చిన తొలి ప్రసంగం నాకింకా గుర్తుంది. అది 1988 నాటిమాట.... అప్పట్లో వక్తగా నేను గొప్పగా మాట్లాడిందేమీ లేదు! రియల్ ఎస్టేట్ రంగానికి చెందిన అమ్మకందారులకు నేను నా మొదటి ప్రసంగాన్ని ఇవ్వాల్సి

వచ్చింది. నేను నిలువెల్లా వణికిపోయానంటే మీరు నమ్మాలి. ప్రసంగ పాఠాన్ని రాసి పెట్టుకున్న కాగితాల మీదినుంచి చూపును మరల్చకుండా ప్రసంగాన్ని ముగించాను. తలెత్తకుండా, కళ్ళని అటూ ఇటూ తిప్పకుండా బిగుసుకుపోయి ప్రసంగించానన్నమాట. అదృష్టవశాత్తు నేను రాసి పెట్టుకున్న ప్రసంగపాఠం చాలా సమగ్రంగా ఉండడం వల్ల బతికిపోయాను. ఆ తరువాత ఒక మంచి వక్తగా నన్ను నేను గుర్తించడానికి నాకు చాలాకాలమే పట్టింది.

రెండోసారి ప్రసంగించాల్సి వచ్చినపుడు, నా పరిస్థితి కాస్త మెరుగు పడింది. ఇలాగే మరో ఐదుసార్లు ప్రసంగించిన తరువాత, నేను రాసి ఉంచుకున్న ప్రసంగపాఠం మీద ఆధారపడడాన్ని తగ్గించి వేశాను. శ్రోతలతో ప్రత్యక్ష అనుసంధానాన్ని సాధించాను. ఇరవయ్యేళ్ళపాటు వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాన్ని సంపాదించిన తరువాత, నేనివాళ అమెరికాలోనే కాదు, దేశవిదేశాల్లో కూడా వేలాదిమంది సమక్షంలో అలవోకగా ప్రసంగించే ప్రతిభాశాలి అయిన వక్తగా ఎదిగాను.

కానీ ఇదంతా 1988లో శ్రోతల ముఖం కూడా చూడకుండా, వక్తగా పేలవమైన నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించిన వ్యక్తి సాధించిన విజయమే అన్న విషయాన్ని మాత్రం మరువకండి.

కలను సాకారం చేసుకున్న మహిళ

సౌకర్య మండలాన్ని ఛేదించుకుని బయటికి వచ్చి, కలను సాకారం చేసుకోవడమంటే ఏమిటో బాగా తెలిసిన ఒక మహిళ గురించి నేను మీకు చెబుతాను. ఆమె పేరు డోట్టీ బర్మన్. ఆమె 32 ఏళ్ళపాటు న్యూయార్క్‌లోని ఒక పాఠశాలలో ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయురాలిగా పనిచేసింది. అయినప్పటికీ గాయకురాలిగా ఎదగాలని పదేళ్ళవయసు నుంచే ఆమె కలలు కంటుండేది. కానీ ఒక వృత్తిగా దాన్ని స్వీకరించాలన్న ఉద్దేశమేదీ అప్పట్లో ఆమెకు లేదు. ఆర్థిక భద్రతతోపాటు ఉద్యోగ భద్రతతో కూడుకున్న ఉపాధ్యాయ వృత్తివైపే ఆమె మొగ్గుచూపింది.

ఒకవైపు ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో కొనసాగుతూనే డోట్టీ కొన్ని పాటల్ని రచించి, వాటికి బాణీలు కడుతుండేది. అది ఆమెకు ఒక అలవాటు. ఈ అలవాటే ఆమె చిన్ననాటి కలను సజీవంగా ఉంచింది. తరువాత 1980ల్లో గాయకురాలిగా జీవితాన్ని ప్రారంభించాలన్న ఉద్దేశంతో ఆమె తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసింది.

ఆమె 1988లో ఉద్యోగానికి రాజీనామాను సమర్పించింది. ఆ తరువాతే ఆమెను ఎన్నడూ ఎరుగని భయం ఆవహించింది. తనకు అంతవరకు పరిచయం లేని వృత్తిలో ప్రవేశించడానికి ఆమె భయపడింది. తన రాజీనామాను ఉపసంహరించుకుని తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరిపోయింది.

కానీ డోట్టీలో తన కలను సాకారం చేసుకోవాలన్న ఆశ మాత్రం సజీవంగా ఉంది. మళ్ళీ ఉద్యోగంలో చేరిన ఆరు నెలల తరువాత అంటే జనవరి 1989లో ఆమె తన భయాన్ని జయించి, మరోసారి ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసింది. అప్పుడు ఆమె వయసు యాభై ఏళ్ళు! డోట్టీ 1992నాటికి తన తొలి స్వీయ సంగీత కచేరీని ప్రదర్శించింది. టీచర్‌గా ఉద్యోగాన్ని వదులుకోవడానికి, గాయకురాలిగా వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించడానికి తాను ఎంతగా భయపడిందో చెబుతూ సాగే పాటలతో కూడిన కచేరి అది!

> భయమనే కారాగారం నుంచి విముక్తి పొందడానికి ఏకైక మార్గం కార్యాచరణ మాత్రమే.
>
> -జోటై

డోట్టీకి అరవై ఏళ్ళు వచ్చే టప్పటికి, అంటే 1998 నాటి వసంతకాలానికి ఆమె తన పాటలతో కూడిన అద్భుతమైన సిడిని మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. దాని పేరు 'అయామ్ ఇన్ లవ్ విత్ మై కంప్యూటర్'. ఈ ఆల్బమ్‌లోని పాటలన్నీ వ్యంగ్యంగాను, హాస్యస్ఫోరకంగాను, స్ఫూర్తిదాయకంగాను ఉంటాయి. న్యూయార్క్ నగరంలోని ఒక కేబరే నృత్యనిలయంలో కూడా ఆమె ఈ పాటల్ని గానం చేసింది. అప్పటినుంచి దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పలు సంస్థల్లో, నాటకశాలల్లో, నృత్యశాలల్లో ఆమె తన పాటల్ని ఆలపిస్తూ నృత్య ప్రదర్శనలు ఇవ్వడాన్ని కొనసాగించింది.

వృత్తి జీవితంలో వచ్చిన మార్పులన్నీ తొలుత సవాళ్ళతోను, వైఫల్యాలతోను కూడుకుని ఉండేవని డోట్టీ చెబుతుంది. అయితేనేం, ఆ వైఫల్యాలు, సవాళ్ళు ఆమె సాధించిన విజయం ముందు ఏపాటి? ఇప్పుడు డోట్టీ ఏం చెబుతోందంటే, 'నేను నా జీవితంలో ఇంతకు మునుపెన్నడూ ఇంత ఆనందంగా లేను'

నీ భయాల్ని జయించినందుకు... మా కలల్ని సాకారం చేసుకునే దిశగా మాకు స్ఫూర్తినందించినందుకు డోట్టీ నీకు కృతజ్ఞతలు!

పని చేసి చూడు

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్ ఒక సరళమైన మాట చెప్పాడు. దాన్ని ఆచరణలో పెడితే మీ జీవితమే మారిపోతుంది. ఆయన ఇలా అన్నాడు: 'మీరు దేనికైతే

భయపడుతున్నారో, ఆ పని చేయండి, భయం చచ్చూరుకోవడం ఖాయం'. ఇది ఎంతో మంచి సలహా అని నాకు తెలుసు. కానీ కొంతమంది దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి జంకుతారు. భయాలు మీమీద పెత్తనం చెలాయిస్తే మీరు ఎంత పెద్ద మూల్యాన్ని చెల్లించుకోవలసి ఉంటుందో నేను మీకు ఇదివరకే చెప్పాను కదా. ఆ మాటల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

చివరిగా నేను చెప్పేదేమిటంటే, భయాలనుంచి పారిపోవడమన్నది నిజంగా ఒక నిరర్థక వ్యూహం. దానివల్ల మీకు అసహనం, విచారం తప్ప మరేదీ దక్కదు. నేను నా స్వానుభవం ఆధారంగానే ఈ మాట చెబుతున్నాను.

> భయాల నుంచి పారిపోవడమన్నది ఒక నిరర్థక వ్యూహం
>
> -జెఫ్ కెల్లర్

కొన్ని భయాల్ని కలిగి ఉండడమనేది తప్పేం కాదు. విజేతలకు కూడా భయాలు ఉంటాయి. తేడా ఎక్కడ ఉందంటే విజేతలు కార్యాచరణకు పూనుకుని, భయాన్ని జయించడానికి ముందడుగు వేస్తారు. అన్నివేళలా ఇది అంత సులభమేమీ కాదు. నేను దీన్ని నొక్కి చెబుతున్నాను. కానీ భయాలకు ఎదురు తిరిగి పోరాడితే మీరు మీపట్ల మరింత సంతృప్తిని అనుభూతిస్తారు.

గడచిన ఇరవై ఏళ్ళలో నేను అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలతో బాటు, ప్రపంచ దేశాల్లో కూడా పర్యటించాను. వేలాదిమందితో మాట్లాడే అవకాశం నాకు కలిగింది. ఇన్నేళ్ళలో తన భయాల్ని జయించి, కార్యాచరణకు పూనుకున్న తర్వాత పశ్చాత్తాపానికి గురైన ఒక్క వ్యక్తి కూడా... ఒక్కరంటే ఒక్క వ్యక్తి కూడా నాకు తారసపడలేదు! భయాలతో వెనుకంజ వేయడం వల్ల తామెంతో కోల్పోయామని, తమ కలల్ని సమాధి చేసుకున్నామని చెప్పే చాలామంది వ్యక్తుల్ని మాత్రం నేను కలుసుకున్నాను.

నా స్నేహితుడు బర్క్ హెడ్జెస్ట్ చెప్పినట్టు 'తన కలల స్థానాన్ని ఆక్రమించడానికి పశ్చాతాపాన్ని అనుమతించిన వ్యక్తిగా మీరు మిగిలిపోకండి':

కాబట్టి, నిటారుగా నిలబడండి. భయాల్ని ఎదిరించడానికి, మీ సౌకర్య మండలాన్ని మరింత సౌకర్యవంతం చేసుకోవడానికి సన్నద్ధంకండి. వ్యాయామంతో శరీర కండరాలు బలపడినట్టే, ధైర్యమనే కండరం కూడా కార్యాచరణ వల్లే బలోపేతం అవుతుంది. మీ సౌకర్యమండలానికి వెలుపల ఉండే ఏ పనినైనా పదే, పదే

చేసినప్పుడు ఏం జరుగుతుందో మీకు తెలుసా? మీరు ఇంతవరకూ ఏ పనిని చూసి భయపడ్డారో, అది మీ సౌకర్యమండలంలో భాగమైపోతుంది.

మీ సౌకర్యమండలాన్ని విస్తృతం చేసుకోవడం వల్ల మరో ప్రయోజనం కూడా ఉంది. మీ జీవితంలో కొన్ని విషయాలకు సంబంధించి మీరు భయాల్ని జయించి, కార్యాచరణకు పూనుకుంటే, జీవితంలోని ఇతర అంశాల్లో కూడా మీ ఆత్మవిశ్వాసం మరింతగా వృద్ధి చెందుతుంది. అది నిజం! భయాల్ని అధిగమించి ఒక నిపుణుడైన వక్తగా మారిన తరువాత, నేను నిపుణుడైన సేల్స్‌మ్యాన్‌గా మారాను; నిపుణుడైన వాణిజ్యవేత్తగా ఎదిగాను.... మంచి శ్రోతనయ్యాను... ఈ జాబితాకు అంతేలేదు.

మీరు కోరుకుంటే ఏమాత్రం అనుభవం లేకపోయినా మీరు మంచి నృత్యకారులు కాగలరు. అయితే నృత్యంతో సౌకర్యంగా అనుభూతి చెందాలన్న తాపత్రయం మీలో లేనిదే, అందుకు అవసరమైన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోలేరు. కష్టాలకు, సవాళ్ళకు జడిసే వ్యక్తుల పట్ల జీవితం ఉదాసీనంగానే ప్రవర్తిస్తుంది. దాన్నుంచి ఎలాంటి కానుకలు లభించవు. గెలుపుదారిలోకి మిమ్మల్ని మీరు నడిపించుకోవడం ప్రధానం - అంటే, భయాన్ని జయించి కార్యాచరణకు పూనుకోవడమన్నమాట.

మీ భయాల్ని ఎదిరించండి... ఇక మీ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, ఉత్తేజ భరితమైన, మీరు కోరుకున్న పరిపూర్ణ జీవితాన్ని అంది పుచ్చుకోవడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఒకసారి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న తరువాత పశ్చాతాపానికి తావే లేదు!

పాఠ్యాంశం-11

వైఫల్యమే విజయ సోపానం

> మళ్ళీ మరో తెలివైన ప్రారంభం కోసం ఉన్న
> ఏకైక అవకాశం వైఫల్యమే.
>
> -హెన్రీ ఫోర్డ్

ఆమె 26 ఏళ్ళపాటు క్రెడిట్ కార్డు బిల్లుల్ని చెల్లించలేక పోయింది.

పని కోసం ఆమె 25 సార్లు ప్రయత్నించింది.

ఆమె 18 సార్లు ఉద్యోగాన్ని కోల్పోయింది.

వార్షిక వేతనంగా 22వేల డాలర్లని సంపాదించే స్థాయికి చేరుకోవడానికి ఆమె 26 ఏళ్ళపాటు కష్టపడి పనిచేసింది.

ఆమెకు తిండిని గురించి ధ్యాసే ఉండేది కాదు, అప్పుడప్పుడూ కారులోనే నిద్రించేది.

'ఇదంతా విజయానికి సంబంధించిన పుస్తకంలోని భాగమే కదా. కానీ విజయాన్ని వివరించడానికి ఇన్ని వైఫల్యాల్ని ఎదుర్కొన్న మహిళ గురించి నువ్వెందుకు మాట్లాడుతున్నావు?' అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు.

ఆమె గురించి ఎందుకు మాట్లాడానో వివరిస్తాను. పైన చెప్పిన 'వైఫల్యాలు' ప్రఖ్యాత టీవీ వ్యాఖ్యాత శాలీ జెస్సీ రాఫెల్‌కు సంబంధించినవి. ఇన్ని వైఫల్యాల్ని ఎదుర్కొన్నప్పటికీ ప్రసారం రంగంలో పనిచేయాలన్న తన చిన్ననాటి కలను ఆమె వీడలేదు. వైఫల్యాల్ని ఆమె ఆహ్వానించింది..., విజయం సొంతమయ్యే వరకు విఫలమవుతూనే వచ్చింది. శాలీ జెస్సీ రాఫెల్ లక్షలాది డాలర్లని ఆర్జించడంతో

పాటు, టీవీ ప్రసారాల రంగంలో సుదీర్ఘమైన, విజయవంతమైన వృత్తి జీవితాన్ని కొనసాగించింది. సంవత్సరాల పర్యంతం వైఫల్యాలే ఎదురైనప్పటికీ, ఎంతమాత్రం వెనుదిరగని గొప్ప మనోదృక్పథంతో పోరాడింది. కాబట్టే ఆమె ఈ విజయాన్ని సాధించగలిగింది.

ఆరంభంలోనే...

శాలీ జెస్సీ రాఫెల్‌లా ఇరవై ఆరేళ్ళపాటు వైఫల్యాల్ని ఎదుర్కొని కూడా లక్ష్యసాధనను కొనసాగించడం ఎలా సాధ్యం? మీ చిన్నతనాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. చిన్నతనంలో మీరు కూడా శాలీ జెస్సీ రాఫెల్ లాగానే వైఫల్యాల పరంపర కొనసాగినప్పటికీ మొక్కవోని పట్టుదలని, ఓర్పుని ప్రదర్శించి ఉంటారు.

సైకిల్ తొక్కడాన్ని ఎలా నేర్చుకున్నారో గుర్తుందా? చక్రాల్ని తిప్పడం ద్వారా మీ శిక్షణను మొదలు పెట్టి ఉంటారు. సైకిల్ క్లచ్‌లను తొలగించిన తరువాత పడిపోకుండా నిలబడడానికి మీరు మరింత కష్టపడి ఉంటారు. ఏమాత్రం తొట్రుపాటు లేకుండా నిటారుగా కూర్చుని సైకిల్ తొక్కడానికి ప్రయత్నించి ఉంటారు. ఈ ప్రయత్నంలో మీరు కొన్నిసార్లు కిందపడిపోయి, దెబ్బలు తగిలించుకుని ఉంటారు. అంటే వైఫల్యానికి సంబంధించిన తొలిపాఠాన్ని మీరు అభ్యసించారన్నమాట.

ఇలా కిందా, మీదా పడి మీరు సైకిల్ తొక్కుతూ ఉండగానే, మీ తల్లిదండ్రుల్లో ఎవరో ఒకరు మీ పక్కన నడుస్తూ, సూచనలిస్తూ, ఉత్సాహంగా కేకలు పెడుతూ, మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తూ, ఒకవేళ మీరు పట్టుతప్పి పడిపోబోతే మిమ్మల్ని చటుక్కుని పట్టుకుని పడకుండా ఆపుతారు. ఈ అనుభవంతో మీరు భయపడిపోతారు... కానీ మీరు మరింత ఉత్సాహాన్ని పొందుతారు! మీ అంతట మీరే సైకిల్ తొక్కగలిగినంత వరకు ఇక పట్టువదలని విక్రమార్కునిలా ముందుకే అడుగేస్తారు. ప్రతిరోజూ సైకిల్ మీద అభ్యాసాన్ని కొనసాగిస్తారు, చిట్టచివరికి కింద పడిపోకుండా సైకిల్ తొక్కడమెలాగో నేర్చుకుంటారు. సైకిల్ తొక్కడాన్ని నేర్చుకోవడంలో మిమ్మల్ని విజయంవైపు నడిపించినదేమిటి? పట్టుదల, పదే పదే ప్రయత్నించడమన్న లక్షణాలే మీకు విజయాన్నిచ్చాయి. ఎంతకాలమైనా సరే, అనుకున్నది సాధించేంత వరకు పోరాడి తీరాలని మీరు నిర్ణయించుకున్నారు! మీరు సాధించబోయే దానిమీద మీకు ఎంతో ఇష్టముంది – ఆ ఇష్టమూ, ఉత్సాహమూ కూడా మీకు సహాయపడ్డాయి – లక్ష్యాన్ని సాధించేంత వరకు మీరు ఒక్క క్షణం కూడా ఉపేక్షించలేకపోయారు.

అదే సమయంలో మీ తల్లిదండ్రుల నుంచి మీకు లభించిన సానుకూల ప్రోత్సాహాన్ని కూడా తక్కువగా అంచనా వేయడానికి వీల్లేదు. ఏం జరిగినా, మీకు సమీపంలోనే నిలుచుని, మీకు దారిని చూపుతూ, సలహానిస్తూ, అవసరమైతే ఆదుకోవడానికి అండగా మీ తల్లిదండ్రులున్నారని మీకు తెలుసు.

ఆరేళ్ళ వయసు కుర్రవాడిగా సైకిల్ తొక్కడాన్ని నేర్చుకునే సమయంలో మీలో ఆశావాదం ఉంది..., ఉత్సాహం ఉంది..., సవాలును ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా జయించాలన్న జిగీష ఉంది. మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించాల్సి వచ్చినపుడు మీరు వెనుకంజ వేయకుండా వెనువెంటనే ఉద్యుక్తులయ్యారు. ఎప్పటికైనా సైకిల్ తొక్కడాన్ని నేర్చుకోవడం ఖాయమన్న సంగతి మీకు తెలుసు.

కానీ అదంతా చిన్నప్పటి మాట.

నిన్నా, మొన్నల్ని దాటి నేటికి...

కొత్త నైపుణ్యాల్ని అభ్యసించడానికి ఎంతమంది వయోజనులు సిద్ధంగా ఉన్నారో ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం. వీళ్ళంతా ఆశావాదులని..., ఉత్సాహం ఉరకలు వేస్తున్న వ్యక్తులని..., సవాళ్ళని ఎదుర్కోవడానికి ఉవ్విళ్ళూరుతున్నారని మీరు చెప్పగలరా? ఈ ప్రశ్నకు 'కాదు' అన్నదే సరైన జవాబు అని మనకిద్దరికీ తెలుసు.

కొత్త సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రోగ్రామ్‌ని నేర్చుకొమ్మని లేదా కంపెనీలో మరింత బాధ్యతలతో కూడిన పదవిని స్వీకరించాలని కొంతమంది వయోజనుల్ని మనం కోరామనుకుందాం. వాళ్ళ ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుంది?

ఆ ప్రతిపాదనను వాళ్ళు నిరోధిస్తారు.

ఆ పనిని చేయలేక పోయినందుకు ఏదో ఒక కుంటిసాకు చూపుతారు.

తమ సామర్థ్యాన్ని శంకిస్తారు.

వాళ్ళు భయపడతారు.

సాహసాలు చేయడానికి గొప్ప జీవశక్తితో ఉవ్విళ్ళూరిన ఆ ఆరేళ్ళ కుర్రాడు ఏమైపోయాడు? కొత్త విద్యను అభ్యసించాలంటే సణిగే, గొణిగే యుక్తవయస్కునిగా ఆ కుర్రాడు ఎలా మారాడు? పెరిగి పెద్దవాళ్ళమైన తరువాత మనలో చాలామంది ఇతరుల అభిప్రాయానికే ఎక్కువ విలువనిస్తారు. మనల్ని చూసి నవ్వుతారని, మనల్ని విమర్శిస్తారని మనం తరచూ సంకోచిస్తుంటాం.

> విజయం అంటే ఉత్సాహాన్ని పోగొట్టుకోకుండా వైఫల్యం నుంచి వైఫల్యానికి సాగే ప్రయాణమే.
>
> -విన్‌స్టన్ చర్చిల్

పూర్తిగా పట్టుబడనంత వరకు సైకిల్ తొక్కిన ప్రతిసారీ కింద పడిపోతామని, అయినా సరే, ఒక కొత్త విద్యను నేర్చుకుంటామని ఆరేళ్ళ వయసులోనే మనకు తెలుసు. సైకిల్ మీద నుంచి కింద పడిపోవడమన్నది అంత 'చెడ్డ' విషయమేమీ కాదు. కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ - కింద పడిపోవడమన్నది లక్ష్యసాధనలో ఒక ముఖ్యమైన భాగమని తెలుసుకోవడం కన్నా, అది చాలా చెడ్డ విషయమని నమ్మడానికి మనం అలవాటు పడతాం.

నేను పదవ పాఠ్యాంశంలో పేర్కొన్నట్లు కొత్త నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడమన్నది చాలా అసౌకర్యమైన విషయం. అది భయపెడుతుంది కూడా. కానీ లక్ష్యం మీద కాకుండా ఇతరులు మనల్ని ఎలా చూస్తున్నారన్న దానిమీదే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే, మీకు మీరు అపకారం చేసుకున్నట్టే. ఒక కొత్త నైపుణ్యాన్ని అభ్యసించాలన్నా, లేదా అర్థవంతమైన లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్నా, ఏం చేయడానికైనా వెనుకాడకూడదని మీరు నిశ్చయించుకోవాలి. దారిలో ఎంతటి ప్రతికూల ఫలితం ఎదురైనా, దెబ్బతినాల్సి వచ్చినా వెనుకాడకూడదని మీరు కృతనిశ్చయులు కావాలి.

విజయపథంలో వైఫల్యాల్ని భాగం చేసుకోవడమెలాగో విజేతలకు తెలుసు. తమ వైఫల్యాల్ని వాళ్ళు మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించకపోవచ్చు, కానీ విజయమనే రహదారిలో వైఫల్యాన్ని ఒక ముఖ్యమైన మలుపుగా వాళ్ళు గుర్తిస్తారు. ఏ నైపుణ్యాన్ని అయినా పూర్తిస్థాయిలో అభ్యసించాలంటే కాలం..., ప్రయత్నం..., క్రమశిక్షణ అవసరం. ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా పట్టుదలను కోల్పోకూడదన్న స్థిరనిశ్చయం కూడా ముఖ్యమే.

సిరుల పంట పండించే వైఫల్యాలు

ఒక బేస్‌బాల్ క్రీడాకారుణ్ణి ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. పది ప్రయత్నాలో మూడుసార్లు బంతిని కొట్టగలిగితే అతడిని తన వృత్తిలో నిపుణుడిగా భావించవచ్చనుకుందాం. అతను వృత్తిలో ఉన్నత శిఖరాల్ని అధిరోహించి, ఏడాదికి లక్షలాది డాలర్ల ఆదాయాన్ని సంపాదించవచ్చు. కానీ అతని సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయాల్సి వస్తే, దాన్ని 70 శాతం వైఫల్యంగా చెప్పుకోవాలి! లక్ష్యాన్ని సాధించలేక

విఫలమైనప్పుడల్లా అతడిని ఆడిపోసుకుంటూ అభిమానులు నానా యాగీ చేస్తుంటారు. బేస్‌బాల్ క్రీడను తీసుకుంటే, ఒక క్రీడాకారుడు ఒక హెూమ్‌రన్‌ను సాధించడమన్నది గగనమవుతుంటుంది. ఒక హెూమ్‌రన్ తీసేటపుడు ఆటను చూడడం ఉత్కంఠభరితంగా ఉంటుంది. హాంక్ ఆరన్ ఇప్పటికి తన క్రీడాజీవితంలో మొత్తం 755 హెూమ్‌రన్స్‌ని సాధించాడు. కానీ మీకు తెలియని విషయమేమిటంటే, అతను తన క్రీడా జీవితంలో 1,383సార్లు విఫలమయ్యాడు. అది నిజం. అతను సాధించిన హెూమ్‌రన్స్ కన్నా వైఫల్యాల సంఖ్యే రెండింతలుగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ క్రీడాభిమానులు హాంక్ ఆరన్ గోడకు బంతిని కొట్టే దృశ్యాన్నే గుర్తుంచుకుంటారు. అతని వైఫల్యాల్ని కాదు.

చరిత్రలో గొప్ప బాస్కెట్‌బాల్ క్రీడాకారుడెవరు అని నేను ప్రశ్నిస్తే, మీకెవరు గుర్తుకు వస్తారు? నా ప్రశ్న విన్న వెంటనే మీలో చాలామందికి మైఖేల్ జోర్డాన్ మనసులో మెదులుతాడు. నా ఓటు కూడా ఆయనకే. మైఖేల్ జోర్డాన్ గురించి కాస్త చెబుతాను - మైఖేల్ జోర్డాన్ క్రీడా విజయాల్ని 50 శాతంగా చెప్పాలి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, ఆయన వృత్తి జీవితంలో సగానికి సగం 'వైఫల్యాలతో' నిండిపోయింది.

> పొరపాటు చేయడానికి భయపడడమే వ్యక్తి చేసే అతిపెద్ద తప్పిదం
>
> -ఎల్బర్ట్ హబ్బర్డ్

సరే, ఈ సూత్రం కేవలం క్రీడారంగానికి మాత్రమే పరిమితమైంది కాదు. చలనచిత్రరంగంలోని తారలు, మీడియా ప్రముఖులు కూడా వైఫల్యాలకు అతీతం కాదు. చాలామంది చలనచిత్ర నటీనటులు వృత్తిలో నిలదొక్కుకోవడానికి దాదాపు పది నుంచి పదిహేను సంవత్సరాల పాటు ప్రయత్నిస్తారు. వృత్తిలో తమదైన స్థానాన్ని పొందేవరకు వందలాది తిరస్కారాల్ని ఎదుర్కొంటారు. నటీనటులుగా విజయాన్ని సాధించిన తరువాత కూడా అడపాదడపా బాక్సాఫీసు దగ్గర తమ సినిమాలు బోల్తాపడిన చేదు అనుభవాలు వారికి ఎదురవుతుంటాయి.

ప్రముఖ టీవీ నటుడు, రచయిత, హాస్యనటుడు అయిన జెర్రీ సీన్‌ఫెల్డ్ కళాశాల విద్యను ముగించుకున్న నాటి రాత్రి తన కళా వైదుష్యాన్ని మొదటిసారిగా ప్రదర్శించేందుకు ప్రేక్షకుల సమక్షానికి వచ్చాడు. న్యూయార్క్ నగరంలోని ఒక హాస్య సమాఖ్య ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. సీన్‌ఫెల్డ్ ఈ ప్రదర్శనను సొంతం ముంచేశాడు. ఆ అనుభవం గురించి వివరించమని ఆయనని అడిగితే, 'అది

నిజంగా భయంకరమైంది. ఎక్కడో లోయల్లోకి కూరుకు పోతున్నట్టనిపించింది' అని చెబుతాడు. అయినంత మాత్రాన ఆయన తన ప్రయత్నాలకు స్వస్తి చెప్పలేదు. రాత్రిళ్ళు లేచి నిలబడి విదూషకునిగా తన కళాచాతుర్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, తన ప్రతిభకు మరిన్ని మెరుగులు దిద్దాడు. అలా ఐదేళ్ళపాటు గడిపాడు. చివరికి 1981లో జానీ కార్సన్‌తోపాటు 'ది టునైట్ షో'లో ప్రదర్శన ఇచ్చేందుకు ఆయనకు ఆహ్వానం లభించింది. ఆ షో మంచి జనాదరణను పొందింది..., అటు తరువాత ఆయన మళ్ళీ వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు.

విజయమన్నది కేవలం పట్టుదలకు సంబంధించిన విషయమేనన్నది ఈ విజేతలందరి మూకుమ్మడి అనుభవంలో తేలిన విస్తృతార్థం. అంటే ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే, ప్రతిభకు పదును పెడుతూ ఉంటే, ప్రయాణంలో అవసరమైన చోట రాజీ పడుతూ ఉంటే, మీరు విజయాన్ని సాధించబోతున్నారన్నమాటే. మీరు చేయవలసిందల్లా మరిన్ని అనుభవాల్ని పోగు చేసుకోవడమే..., మరింతమంది ప్రేక్షకుల్ని, శ్రోతల్ని కలుసుకోవడమే..., మరింతమంది సమర్థవంతులైన ఖాతాదారుల్ని వెతికి పట్టుకోవడమే.

వైఫల్యంతో ఉసూరుమనక...

స్ఫూర్తిదాయకమైన కథల్ని సంపుటీకరించి ఒక పుస్తక రూపంలో ప్రచురించిన ఇద్దరు వ్యక్తుల గురించి నేను మీకు చెబుతాను. పుస్తకాన్ని మార్కెట్‌లోకి తేవడానికి ఒక మంచి ప్రచురణకర్తను దొరికించుకోవడం కేవలం మూడునెలల్లో పూర్తయ్యే పనేనని వీళ్ళు తొలుత భావించారు.

ఈ దిశగా వాళ్ళు కలిసిన మొదటి ప్రచురణ కర్త వాళ్ళకు 'ససేమిరా' అనే జవాబిచ్చాడు.

రెండో ప్రచురణ కర్త కూడా 'ససేమిరా' అనే అన్నాడు.

మూడో ప్రచురణకర్త జవాబు కూడా 'ససేమిరా'నే.

తరువాత వాళ్ళు కలిసిన ముప్పై మంది ప్రచురణ కర్తల సమాధానం కూడా 'ససేమిరా'.

ఈవిధంగా 33 సార్లు వాళ్ళు తిరస్కారానికి గురయ్యారు. ఈలోగా మూడేళ్ళు గడిచిపోయాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో వాళ్ళు ఏం చేసి ఉంటారని మీరు భావిస్తున్నారు? వాళ్ళు తమ పుస్తకాన్ని మరో ప్రచురణ కర్తకు అందించారు

ఆ 34వ ప్రచురణ కర్త 'సరే' అన్నాడు.

ముప్పై మూడు వైఫల్యాల తరువాత ఆ ఒక్క 'సరే' ఫలితంగానే - 'చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్' అనే అత్యద్భుతమైన పుస్తకం అశేష పాఠకుల్ని చేరింది. జాన్ కాన్‌ఫీల్డ్, మార్క్ విక్టర్ హాన్సెన్‌లు ఈ పుస్తకాన్ని సంపుటీకరించారు. మీరే కనుక ఒక పుస్తక దుకాణాన్ని పదేళ్ళపాటు సందర్శిస్తూ ఉంటే, ఈ పుస్తకం పదేళ్ళుగా వేలాది కాపీలు నిరంతరం అమ్ముడవడాన్ని మీరు చూసి ఉంటారని నేను పందెం కాసి మరీ చెబుతున్నాను. 'చికెన్ సూప్...' సిరీస్‌కు సంబంధించిన ఏదైనా ఒక పుస్తకాన్ని మీరు ఇప్పటికే చదివి కూడా ఉండవచ్చు.

'చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్' సిరీస్ కింద ప్రచురితమైన పుస్తకాలు వంద లక్షల ప్రతులకు పైగా అమ్ముడై ఉంటాయి! మళ్ళీ మళ్ళీ వైఫల్యాల్ని ఎదుర్కొన్నైనా సరే..., తాము అనుకున్నది సాధించాలన్న జాన్ కాన్‌ఫీల్డ్, మార్క్ విక్టర్ హాన్సెన్‌ల పట్టుదలే ఈ విజయానికి కారణం.

ముప్పై మూడు వైఫల్యాల తరువాత కూడా జాన్ కాన్ ఫీల్డ్, మార్క్ విక్టర్ హాన్సెన్‌లను విజయంవైపు నడిపించినదేమిటి? వారి దృక్పథాలే! ఒకవేళ వీరిద్దరూ కనుక ప్రతికూల స్వభావులైనట్టయితే, మొదటి లేదా రెండో తిరస్కారం తరువాత తమ ప్రయత్నాలకు స్వస్తి చెప్పేసి ఉండేవాళ్ళు, బంగారం లాంటి విజయాన్ని చేజార్చుకునేవాళ్ళు. కానీ వైఫల్యం తరువాత... వైఫల్యం తరువాత..., వైఫల్యంలో కూడా వాళ్ళు తమ దృక్పథాన్ని సానుకూలంగానూ, ఉత్తేజభరితంగాను కొనసాగించారు. గొప్ప మనోదృక్పథం విలువేమిటి? వీళ్ళకి సంబంధించినంత వరకు వందలాది, లక్షలాది డాలర్ల నజరానా... నేటికీ ఎడతెగకుండా కురుస్తున్న కనక వర్షం.

ఒక్కరాత్రిలో విజయం సాధ్యం కాదు

ఏళ్ళ తరబడి ఎదురైన వైఫల్యాల్ని తోసిరాజని లక్ష్యాన్ని సాధించే పట్టుదలకు మంచి ఉదాహరణగా హాలీవుడ్ నటుడు హారిసన్ ఫోర్డ్‌ను చెప్పుకోవచ్చు. ఫోర్డ్ 1960ల మధ్యకాలం నుంచి చలనచిత్ర నటునిగా నిలదొక్కుకునేందుకు అవకాశాల కోసం అన్వేషిస్తూనే ఉండేవాడు. దొరికిన కాసిని అవకాశాలు కూడా ఆయనలో 'నటునికి ఉండాల్సిన లక్షణాలు' లేవంటూ చలనచిత్ర పరిశ్రమ తిరస్కరించడానికే తోడ్పడ్డాయి. కుటుంబాన్ని పోషించాల్సిన అవసరం ఏర్పడడంతో ఫోర్డ్ ఇక నటునిగా

నిలదొక్కుకోవడానికి చేస్తున్న అన్వేషణకు తిలోదకాలిచ్చి, వడ్రంగం పనికి ఉపక్రమించాల్సి వచ్చింది. కానీ జార్జి లూకాస్‌తో ఆయనకు పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. ఫోర్డ్‌కి లూకాస్ తన 1973 నాటి చలనచిత్రం 'అమెరికన్ గ్రాఫిటీ'లో నటించే అవకాశమిచ్చాడు. కొన్నేళ్ళ తరువాత లూకాస్ 'స్టార్ వార్స్' చిత్రంలో హాన్‌సోలో పాత్రకు ఫోర్డ్‌ని ఎంపిక చేశాడు. దాంతో ఫోర్డ్ విజయయాత్ర అప్రతిహతంగా ముందుకు సాగిపోయింది.

> ఇతరులు వేసారిపోయి వదిలిపెట్టేసే సందర్భాల్లో కూడా వదలకుండా కొన సాగడమే విజయానికి కీలకం.
>
> -విలియమ్ ఫెదర్

కాబట్టి, చివరి వరకు పోరాడితే 'వైఫల్యం' అనే మాటకు ఉనికే ఉండదు, - ఉండేవన్నీ కేవలం ఫలితాలు మాత్రమే...., కొన్ని ప్రయత్నాలు మిగిలిన వాటికంటే విజయవంతంగా ఫలిస్తాయంతే!

వైఫల్యం అంటే మీరు స్వస్తివాచకం పలకవచ్చు అని చెప్పే ముగింపు కాదు, విజయం అసాధ్యం అని తేల్చేయడం అంతకన్నా కాదు. విజయమన్నది ఎప్పుడు అసాధ్యమవుతుందంటే మీరు విడిచి పెట్టేసినప్పుడే. వదులుకోవడమే ముగింపు. కానీ అంకితభావంతో, పట్టుదలతో కొనసాగించే ప్రయత్నాలు ఏదో ఒకనాటికి విజయవంతమవుతాయి.

ఎన్నటికీ పట్టు వీడకండి

మధ్యప్రాచ్య దేశాలకు చెందిన ఒకానొక కంపెనీ 1990ల్లో మా కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి, నా ప్రసంగ కార్యక్రమాల గురించి వాకబు చేసింది. అదేవిధంగా మా ప్రచురణలు, ఇతర వస్తు ఉత్పాదనల గురించిన సమాచారాన్ని కూడా తెలుసుకుంది. ఫోన్‌లో నాతో మాట్లాడిన వ్యక్తికి అవసరమైన సమాచారాన్నంతా ఇచ్చాను. ఇంకా అవసరమైన అదనపు సమాచారాన్ని ఆ కంపెనీ కార్యాలయానికి పంపించాను. కొన్నిరోజుల తరువాత ఆ కంపెనీ యజమానిని సంప్రదిస్తే 'మీ ప్రసంగాల విషయంలో మేము ఇంకా ఒక నిర్దిష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోలేదు' అన్న జవాబు వచ్చింది.

కానీ మేము ఆ కంపెనీని సంప్రదించడాన్ని మాత్రం మానుకోలేదు. మొదట్లో వారానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసేవాళ్ళం. అటువైపు నుంచి ఆశించిన జవాబు లభించేది

కాదు. తరువాత నెలకు ఒకసారి ఫోన్ చేసేవాళ్ళం. అయినప్పటికీ పరిస్థితిలో మార్పు లేదు. కానీ కొన్నేళ్ళపాటు ఆ కంపెనీ యజమానికి నేను మా కంపెనీకి సంబంధించిన న్యూస్‌లెటర్స్‌ని, ఇతర సమాచారాన్ని నిరాఘాటంగా పంపుతూనే ఉండేవాడిని. ఏళ్ళ పర్యంతం మేము చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమవుతూనే వచ్చాయి.

కానీ 1998 నాటి వసంతకాలంలో ఆ కంపెనీకి చెందిన ఒక ప్రతినిధి మా కార్యాలయానికి ఫోన్ చేశాడు. ఆ కంపెనీ తాలూకు అమ్మకందారుల సమావేశంలో భాగంగా వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ కార్యక్రమాల్ని నిర్వహించాల్సిందిగా నన్ను ఆ కంపెనీ ఆహ్వానించింది. తరువాత ఆ కంపెనీ యజమాని నాతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడుతూ, 'మీ పట్టుదల నాకెంతగానో నచ్చింది. ఇన్నేళ్ళుగా మీ ఆఫీసు నుంచి ఎవరో ఒకరు నాకు ఫోన్ చేస్తూనే ఉన్నారు..., వ్యాపార లావాదేవీని సానుకూలంగా మార్చుకునే దాకా గట్టిగా ప్రయత్నించారు' అని చెప్పాడు.

నిజమే, మేము సంవత్సరాల తరబడి వైఫల్యంతో పోరాడాం. కానీ ఆ కంపెనీ నుంచి సానుకూలమైన జవాబును పొందాం, అమూల్య ఫలితాన్ని సొంతం చేసుకున్నాం, మేము పడిన కష్టం వృధా కాలేదు!

కీలకమైన ప్రశ్నలు

ఆశించిన ఫలితాలు అందుబాటులోకి రాకుండా, పదే పదే ఎదురవుతున్న వైఫల్యాలతో విసుగెత్తిపోయారా, అయితే మిమ్మల్ని మీరిలా ప్రశ్నించుకోండి:

1. అవాస్తవికతతో కూడిన సమయపాలనను అనుసరిస్తున్నానా? లక్ష్యసాధనలో నిర్వర్తించాల్సిన కొన్ని బాధ్యతల్ని, కొన్ని అంచెల్ని తోసిరాజని మీరు ఏకమొత్తంగా తుది ఫలితాన్ని కోరుకుని ఉండవచ్చు. విజయం అంచెల వారీగా సాధించాల్సిందే. ఒక మెట్టును అధిగమించిన తరువాతే మరో మెట్టును ఎక్కాలి. మరో మెట్టు పైకి చేరడానికి ఎంత కాలం పడుతుందో కచ్చితంగా మీరు చెప్పలేరు. కాబట్టి ఓర్పు వహించండి - ఇతరులతో మీ పురోగతిని పోల్చుకోవాలన్న దుగ్ధను నిరోధించండి! మీరు కొందరికన్నా వేగంగా ముందంజ వేసి ఉండవచ్చు, మరికొందరి కన్నా వెనుకబడి ఉండవచ్చు. సానుకూల మనోదృక్పథాన్ని అనుసరించండి..., కార్యాచరణలోకి అడుగు పెట్టండి..., అవసరమైన మార్పులు చేసుకోండి..., ఫలితం దానంతట అదే అందుతుంది.

2. నేను నిజంగా అంకితభావంతో పని చేస్తున్నానా? లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరాలన్న జిగీష మీలో ఉందా? ఎంత కష్టమైనా సరే, ఎదురు నిలిచి లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరాలన్న పట్టుదల ముఖ్యం. కష్టాలకు వెరచి లక్ష్యాన్ని వదిలిపెట్టేసే ఏ ఆలోచననైనా మీలోంచి కూకటివేళ్ళతో సహా పెకలించి వేయండి. చేస్తున్న పనిని మీరు ప్రేమించినట్టయితే, దానికి అంకితమై పోవడం చాలా సులభం. మీరు ప్రేమించే లక్ష్యాల్ని సదా అంటిపెట్టుకునే ఉంటారు, వాటికి స్వస్తి చెప్పాలన్న ఊహనే మీరు సహించలేరు.

3. నిరుత్సాహానికి గురి చేసే బాహ్య ప్రభావాలకు నేను అతిగా లోనవుతున్నానా? ఆశించిన ఫలితాలు దక్కక పోవడం మిమ్మల్ని అసహనానికి గురి చేస్తుంది. అందుకే మనల్ని నమ్మేవాళ్ళు, మనకు మద్దతిచ్చే వాళ్ళ మధ్యే మనం ఎక్కువ సమయాన్ని గడపాలి. తమ జీవితంలో ఏమీ సాధించలేకుండా, ప్రతిదాన్నీ విమర్శించే ప్రతికూల మనస్తత్వం కలిగిన వ్యక్తులతో ఎక్కువ సమయాన్ని గడిపితే, వాళ్ళు మీలోని శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని హరించి వేస్తారు. కాబట్టి మిమ్మల్ని విజయంవైపు నడిపించే ఉత్సాహవంతులైన, మార్గదర్శకులైన వ్యక్తులే మీ చుట్టూ ఉండేలా జాగ్రత్త పడండి.

4. విజయాన్ని అందిపుచ్చుకోవడానికి నేను సిద్ధంగానే ఉన్నానా? తగిన విధంగా సన్నద్ధమైతేనే ఏ ప్రయత్నంలోనైనా విజయాన్ని సాధిస్తాం. మీ లక్ష్యసాధనకు అవసరమైన అన్ని విషయాల్ని నేర్చుకునేలా మీరు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారా? అందుకు కావలసిన అన్ని చర్యల్ని చేపడుతున్నారా? అంటే సంబంధిత పుస్తకాల్ని చదవడం, తగిన శిక్షణ తీసుకోవడం, ఆ రంగంలో నిష్ణాతు లైన వ్యక్తుల్ని కలవడం వంటివి చేస్తున్నారా? మిమ్మల్ని సరైన దారిలో నడిపించే గురువు లేదా శిక్షకుణ్ణి ఏర్పాటు చేసుకోవడం కూడా మంచిదే. విజేతలు ఎల్లవేళలా తమ నైపుణ్యాలకు పదును పెడుతూనే ఉంటారు. కానీ అవసరమైన చర్యల్ని చేపట్టకుండా, మెళకువల్ని పాటించకుండా, చేసిన తప్పిదాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ చేసేవాళ్ళకు ఆశించిన ఫలితాలు దక్కవు.

> ఏదైనా విజయసూత్రం చెప్పమంటారా? అది చాలా చిన్నవిషయమే, మీ వైఫల్యాల్ని రెట్టింపు చేసుకోండి
>
> –థామస్ జె. వాట్సన్

కాబట్టి మీరు 'శిక్షణ' తీసుకోండి. మీకు కొన్ని విషయాలు తెలియవన్న నిజాన్ని అంగీకరించండి. మీకు సర్వం తెలుసునన్న భావనను వీడి, తెలియని విషయాల్ని తెలుసుకోవడానికి, మిమ్మల్ని సరైన తోవలో ముందుకు నడిపించేందుకు తగిన వనరులు ఎక్కడ, ఎలా లభిస్తాయో కనిపెట్టండి.

5. వైఫల్యానికి నేను మానసికంగా సిద్ధంగా ఉన్నానా? ఎదుర్కోండి. వైఫల్యం తప్పనిసరి కాదు. విజయానికి ముందు మీరు ఓటమిని ఎదుర్కోవలసి రావచ్చును. వైఫల్యాల నుంచే మనం అత్యంత విలువైన పాఠాల్ని నేర్చుకుంటామన్న నిజం మనకు తెలుసు. పురోగతికి వైఫల్యం ఒక అత్యంతావశ్యకమైన వనరు. వైఫల్యాన్ని సూటిగా చూడండి, విజయమనే ప్రక్రియలో దాన్ని ఒక సహజమైన భాగంగానే చూడండి. దాంతో వైఫల్యం మీమీద తన ఆధిపత్యాన్ని పోగొట్టుకుంటుంది. ఎప్పుడైతే మీరు వైఫల్యానికి భయపడరో, అప్పుడే మీరు విజయపథంలోకి అడుగు పెడతారన్నది నిజం. వైఫల్యం అనివార్య పరిణామమే అయినప్పటికీ, లక్ష్యసాధన అనే పోరాటానికి అత్యంత ప్రధానమైన జీవవనరుగా దాన్ని ఆహ్వానించండి.

వైఫల్యమే దారిదీపం

లక్ష్యసాధనలో మీరు తప్పక చేపట్టాల్సిన మార్పుల్ని సూచించే గుణపాఠాలే మీ వైఫల్యాలు. వైఫల్యం నుంచి పారిపోవడానికి ఎన్నడూ ప్రయత్నించకండి. అలా పారిపోవడం వల్ల మీరు అవసరమైన సాహసోపేత నిర్ణయాల్ని తీసుకోలేరు.., దానివల్ల బహుస్వల్ప ఫలితంతోనే సంతృప్తి చెందాల్సి వస్తుంది. బీవర్లీ సిల్స్ చెప్పినట్టు, 'విఫలమైతే బహుశా మీరు నిరాశకు గురికావచ్చు, కానీ ప్రయత్నమన్నదే చేయకపోతే మీరు విధివంచితులు కాక తప్పదు'

సాధ్యం కాదు, ప్రతి ప్రయత్నంలో మీరు విజయాన్నే సాధించలేరు. ప్రతి పెట్టుబడి మీదా మీరు లాభాల్ని, డబ్బును ఆర్జించలేరు. గొప్ప గొప్ప విజయాల్ని సాధించిన వారికి సైతం జీవితమంటే జయాపజయాల సమాహారం. జీవితంలో నడక నేర్చేముందు దోగాడాలి, పరుగు నేర్చే ముందు నడవడమెలాగో నేర్చుకోవాలన్న సత్యాన్ని విజేతలు గుర్తిస్తారు. ప్రతి కొత్త లక్ష్యం కొత్త వైఫల్యాల్ని వెంటబెట్టుకొస్తుంది. ఈ వైఫల్యాల్ని తాత్కాలిక వెనుకంజలుగా భావించి, సవాళ్ళని అధిగమించడమా

లేక వాటిని అధిగమించలేని అడ్డంకులుగా భావించి వెనుదిరగడమా అన్నది మీమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎదురైన ప్రతి ఓటమి నుంచి గుణపాఠాల్ని నేర్చుకోవడమే మీ కర్తవ్యంగా భావించినట్టయితే, చేరుకోదలచుకున్న గమ్యం మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించినట్టయితే విజయం వైపుగా మిమ్మల్ని నడిపించే దారిదీపం వైఫల్యమే!

పాఠ్యాంశం-12

కలిసి పనిచేస్తే కలదు సత్ఫలితం

> ఇతరులు కోరుకున్నది పొందేలా వారికి సాయపడితే చాలు,
> జీవితంలో మీరు కోరుకున్న ప్రతీదీ మీకు లభిస్తుంది.
>
> -జిగ్ జిగ్లర్

నేను 1990లో స్టూ కామెన్‌ని కలిశాను. ఆ కలయిక నా వ్యాపారానికి సంబంధించి ఒక అద్భుతమైన నిరంతర అనుసంధానంగా ప్రతిఫలించింది. అసలేం జరిగిందో నేను మీకు వివరిస్తాను.

స్టూ 1992లో 'థింక్ అండ్ గ్రోరిచ్' అనే చిన్న పత్రికకు రచయితగా సహకరిస్తుండేవాడు. స్టూ సలహా పై ఒకసారి ఆ పత్రిక తన మొదటిపేజీలో నా గురించి ఒక కథనాన్ని ప్రచురించింది - న్యాయవాదిగా మొదలై ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణునిగా నేను ఎదిగిన క్రమాన్ని వివరించే కథనమది. అదే సమయంలో ఆ పత్రిక నా 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్'కు సంబంధించిన ప్రచురణల్ని, ఉత్పాదనల్ని అమ్మి పెట్టడానికి కూడా నాతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. అలా మా కంపెనీకి చెందిన వేలాది వస్తు ఉత్పాదనలు అమ్ముడయ్యాయి.

నేను రాసిన కొన్ని వ్యాసాల్ని కూడా థింక్ అండ్ గ్రోరిచ్ పత్రిక ప్రచురించడం మొదలు పెట్టింది. ఫలితంగా, వారి పాఠకుల నుంచి నాకు ఎన్నో ఆహ్వానాలు లభించాయి. వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణా కార్యక్రమాల కోసం ఆ పాఠకులు నన్ను ఆహ్వానించారు. వారి చందాదారైన జిమ్ డొనొవన్ నుంచి నాకు ఒక ఉత్తరం కూడా వచ్చింది. ఆయన అప్పట్లో న్యూయార్క్‌లో నివసిస్తుండేవాడు. మేమిద్దరం మంచి స్నేహితులమయ్యాం. నన్ను ఐఎన్‌టిఐ పబ్లిషింగ్ అండ్ రిసోర్స్ బుక్స్ అనే

ప్రచురణ సంస్థకు పరిచయం చేసింది కూడా ఆయనే. ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకానికి ఆంగ్లమూలం 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్విరిథింగ్'ను ప్రచురించింది కూడా ఈ సంస్థే. జిమ్ కూడా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన పుస్తకాల్ని రచించాడు. 'హ్యాండ్ బుక్ టు ఎ హ్యాపీయర్ లైఫ్ అండ్ దిస్ ఈజ్ యువర్ లైఫ్', 'నాట్ ఎ డ్రెస్ రిహార్సల్' అనే పుస్తకాలు జిమ్ కలం నుంచి వెలువడినవే.

ఇదంతా నేను, న్యూకామెన్‌తోను... 'థింక్ అండ్ గ్రోరిచ్' బృందంతోను సమూహ సంబంధాల్ని కొనసాగించడం వల్ల, తరువాత జిమ్ డొనొవన్‌తో స్నేహం కుదరడం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమైంది. ఇలా సమూహ సంబంధాల్ని కొనసాగించే ప్రక్రియ తాలూకు ప్రభావం అద్భుతమైంది!

> మీరు సానుకూలమైన, ఉత్సాహవంతులైన వ్యక్తులైతే అందరూ మీతో గడపడానికి ఇష్టపడతారు.
>
> -జెఫ్ కెల్లర్

మీకే కనుక అవకాశం దొరికితే త్వరితగతిన విజయాన్ని సాధించాలనుకుంటారా, లేక ఆలస్యంగా విజయాన్ని సాధించాలనుకుంటారా? మీ సొంత ప్రయత్నాల్ని సానుకూలం చేసి, మీరు ఎక్కడైతే ఆశించిన ఫలితాన్ని సాధించగలరో, అక్కడికి మిమ్మల్ని చేర్చే సాధనాలే ఈ సమూహ సంబంధాలు. మీరు ఎంతగా ఇలాంటి సంబంధాల్ని దృఢపరచుకుంటారో అంతగా మీ విజయావకాశాలు మెరుగుపడతాయి.

సమూహ సంబంధాల వల్ల ప్రయోజనం

విజయమన్నది కచ్చితంగా మీ నుంచే మొదలవుతుంది, అదే సమయంలో మీరు వ్యక్తులతో, సంస్థలతో పెంపొందించుకునే సత్సంబంధాల ఫలితంగా ఆ విజయం మరింత పురోభివృద్ధిని సాధిస్తుంది. కాస్త తేలిక మాటల్లో చెప్పాలంటే, మీ ఒక్కరి వల్లనే, మీ అంతట మీరే విజయాన్ని సాధించలేరు.

అందుకే సమూహ సంబంధాల్ని కొనసాగించడమన్నది అత్యంతావశ్యకం. ఈ పాఠ్యాంశం ఉద్దేశం కూడా సమూహ సంబంధాల ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజెప్పడమే. పరస్పర ప్రయోజనం కోసం వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాల పురోభివృద్ధి అని సమూహ సంబంధాలకు ఈ పాఠ్యాంశం నిర్వచనమిచ్చింది.

వాణిజ్య రంగంలో సమూహ సంబంధాల వల్ల కింది ప్రయోజనాలు ఒనగూరుతాయి:

- కొత్త క్లయింట్లు లేదా వాణిజ్యపరమైన వ్యవహారాలు తటస్థిస్తాయి.
- ఉద్యోగావకాశాలు మరింతగా మెరుగు పడతాయి.
- క్లిష్టతరమైన బాధ్యతల్ని నిర్వహించగలిగిన వ్యక్తుల్ని కనిపెట్టడానికి ఇవి ఉపకరిస్తాయి.
- విలువైన సమాచారం, వనరులు లభ్యమవుతాయి.
- సమస్యల పరిష్కారంలో అవసరమైన సహకారం లభిస్తుంది.

వ్యక్తిగతంగా కూడా సమూహ సంబంధాలు మేలైన ఉపకారాన్నే చేస్తాయి, అవి ఎలాంటివంటే:

- కొత్త స్నేహితుల్ని పరిచయంలోకి తెచ్చి సామాజిక సంబంధాల్ని మరింతగా పటిష్టం చేస్తాయి.
- స్థానీయత, సాంస్కృతిక, తాత్విక వైవిధ్యాలతో కూడిన వ్యక్తులతో సత్సంబంధాల్ని నెరపడంలో మీకు సహాయపడతాయి.
- విలువైన సమాచారాన్ని, వనరుల్ని మీకందిస్తాయి.
- మీ ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి సహకరిస్తాయి.

సమూహ సంబంధాల వల్ల ఒనగూరే ప్రయోజనాలేమిటో మనం తెలుసుకున్నాం, అయితే ఇక్కడొక ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది: సమూహ సంబంధాల సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుకోవడానికి ఏం చేయాలి? ఈ దిశగా ఉపయుక్తకరమైన 16 కిటుకుల్ని నేను మీకిక్కడ వివరిస్తాను. విషయాన్ని సరళంగా వివరించడం కోసం నేను వాటిని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాను. ఈ నాలుగు భాగాలు ఒకదానితో మరొకటి సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అవి ఏమిటంటే 1. దృక్పథం, కార్యాచరణ 2. ప్రామాణికాలు 3. అనుసంధాన ప్రక్రియ 4. కొనసాగించడం.

దృక్పథం, కార్యాచరణ

1. మనసుల్ని గెలుచుకునే దృక్పథాల్ని ప్రదర్శించండి. సమూహ సంబంధాల విషయానికి వస్తే దృక్పథమే సర్వస్వం! మీరు సానుకూలమైన, ఉత్సాహవంతులైన వ్యక్తులైతే ఇతరులు మీతో సమయాన్ని గడపడానికి

ఇష్టపడతారు. మీకు సహాయ పడడానికి ముందుకొస్తారు. మీరు దిగులుగా, ప్రతికూల స్వభావంతో కనిపిస్తే ఇతరులు మిమ్మల్ని తప్పించుకుని వెళ్ళిపోవడానికే మొగ్గు చూపుతారు. తమ స్నేహితులు, సహోద్యోగులకు మిమ్మల్ని పరిచయం చేయడానికి, మీ గురించి వాళ్ళతో ప్రస్తావించడానికి వాళ్లు సంకోచిస్తారు.

2. బృందాలు, సంస్థల కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాలు పంచుకోండి, సకాలంలో పన్నులు చెల్లించడం, సంస్థకు సంబంధించిన ఏదైనా నామసంగ్రహంలో మీ పేరు నమోదు చేసుకోవడం, సమావేశాలకు క్రమం తప్పకుండా హాజరు కావడంతో మీ బాధ్యత తీరిపోయిందనుకోకండి. సమర్థవంతమైన సమూహ సంబంధాల కోసం మీరు మరింతగా కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది. సమూహ ప్రయోజనం కోసం మీరెల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండాలి. మీ సమూహానికి ఉపయోగ పడడం కోసం మీరు సమయాన్ని వెచ్చించగలగాలి. సమూహానికి ఎంత వీలైతే అంతగాను సేవలందించగలగాలి.

ఈ దిశగా మీరు ఏం చేయగలరు? సమూహ సంబంధాల్లోకి మీరిప్పుడిప్పుడే అడుగు పెట్టారనుకుందాం. మీరు ఏదైనా సమాఖ్యలకు స్వచ్ఛంద సేవల్ని అందించవచ్చు. లేదా అధ్యక్ష బృందంలో సభ్యునిగానో, అధికారిగానో చేరి సేవలందించవచ్చు. ఇలా చేస్తే సమూహంలోని ఇతర సభ్యులు మిమ్మల్ని ఎంతగానో గౌరవిస్తారు. పని చేయడానికి మీరు పూనుకున్నప్పుడల్లా, మిమ్మల్ని చూసి వాళ్ళు కూడా మీ స్ఫూర్తితో పని చేయడానికి ముందుకొస్తారు. జనసంబంధాల్లో మీ నైపుణ్యం, మీ స్వభావం, మీరు అనుసరించే విలువల్ని చూసి వాటినుంచి వాళ్ళు కూడా స్ఫూర్తిని పొందుతారు. మిమ్మల్ని మార్గదర్శిగా భావించి మీ నుంచి నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. చివరికి మీ దృక్పథాన్ని కూడా అనుసరిస్తారు!

మనం మళ్ళీ ఒకసారి స్టూ కామెన్ దగ్గరికి వెళదాం. ఆయన ప్రకటనల రంగంలో సంబంధాల్ని పెంపొందించుకోవాలనుకున్నాడు. అందుకోసం 1994లో ఆయన లాంగ్ ఐలాండ్ అడ్వర్‌టైజింగ్ క్లబ్‌లో సభ్యునిగా చేరాడు. ఆ క్లబ్ తాలూకు సమావేశాలన్నింటికీ స్టూ క్రమం తప్పకుండా హాజరవడం మొదలు పెట్టాడు. క్లబ్ నిర్వహించే పలు కార్యక్రమాల కోసం

స్వచ్ఛంద సేవకులు అవసరమైనప్పుడల్లా, స్టూ తాను ముందున్నానంటూ చేతిని పైకెత్తేవాడు. క్లబ్ కార్యక్రమాల్లో ఆయన చురుగ్గా పాల్గొనేవాడు!

క్లబ్‌లో చేరిన ఆరునెలల తరువాత ఆ క్లబ్‌కు సంబంధించిన ఒక వ్యక్తి స్టూ వద్దకు వచ్చి 'మీ గురించి మేం చాలా మంచి విషయాలు విన్నాం. మీరు కష్టించి పని చేస్తారని, ఉత్సాహవంతులని మాకు తెలుసు. మా అధ్యక్షుల బృందంలో మీరు కూడా సభ్యులుగా చేరవచ్చు కదా?' అని కోరాడు. మీరు ఊహించినట్టే స్టూ వెంటనే ఆ ప్రతిపాదనను అంగీకరించాడు. మరికొన్ని నెలల తరువాత స్టూ వ్యాపారం గణనీయంగా వృద్ధి చెందింది. ఆయన 1999లో నాతో మాట్లాడుతూ తాను ప్రస్తుతం చేస్తున్న వ్యాపారంలో యాభై శాతం లాంగ్ ఐలాండ్ అడ్వర్‌టైజింగ్ క్లబ్ ద్వారా పరిచయమైన వ్యక్తుల మూలంగానే నడుస్తోందని చెప్పాడు - సమూహ సంబంధాల్ని సమర్థవంతంగా కొనసాగించడం వల్ల తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందవచ్చునని ఆయన మనకు నిరూపించి చూపాడు.

3. మీ సమూహంలోని ఇతర సభ్యులకు సహకరించండి. ఇతరులకు సహకరించడం, వారికి అవసరమైన సేవలందించడమన్నది సమూహ సంబంధాల్ని మరింత పటిష్టం చేస్తుంది. దాంతోపాటు ఆ సంబంధాల నుంచి మీరు ప్రయోజనం పొందడానికి కూడా అది మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంది. 'సమూహం నుంచి నేను ఏవిధంగా లాభపడగలను' అన్న భావన కంటే, 'ఇతరులకు నేను ఏవిధంగా సహాయపడగలను?' అన్న ఆలోచనే మీలో ఎల్లవేళలా కదలాడాలి. మీరు సహాయం కోసం పడిగాపులు కాసే వ్యక్తిగానో, లేదా 'చేయి చాచే' వ్యక్తిగానో ఉండకూడదు. 'ఇచ్చే వ్యక్తి'గానే ఉండాలి. ఒకవేళ మీరు 'చేయి చాచే' వ్యక్తిగా ఉంటే ఇతరులు మిమ్మల్ని కలుసుకోవడానికి, మీకు సహకరించడానికి ముందుకు రారు. మంచి ఫలితాల్ని ఆహ్వానించాలంటే మీరు 'ఇవ్వడం'లో దేన్నీ లక్ష్యపెట్టే వ్యక్తిగా ఉండకూడదు.

> పొందేవాళ్ళు దక్కించుకోలేరు, ఇచ్చేవాళ్ళే పొందుతారు.
>
> -యూజీన్ బెంగె

ఎంతగా 'ఇస్తే' అంతగా మీరు తిరిగి పొందగలరు.

మీ సమూహంలోని వ్యక్తులకు మీరు ఎలాంటి

సేవల్ని అందించగలరు? వాణిజ్య పరమైన చొరవ తీసుకోవడం లేదా సమర్థవంతులైన ఖాతాదారుల్ని వెదికి పెట్టటం వంటివి చేయవచ్చు. అదే సమయంలో మీ సమూహానికి చెందిన ఎవరికైనా ఉపయోగపడే విధంగా మీకు కనిపించిన వ్యాసాల్ని లేదా ఇతర సమాచారాన్ని ఆయా వ్యక్తులకు అందించవచ్చు.

సమూహ సంబంధాల్ని సమర్థవంతంగా కొనసాగించడంలో నిష్ణాతుల గురించి ఆలోచించినపుడు నా మనసులో మార్క్ లెబ్లాంక్ మెదులుతాడు. తమ తమ వ్యాపారాల్ని అభివృద్ధి చేసుకోగోరే వాణిజ్యవేత్తలకు మార్క్ అవసరమైన ముసాయిదాల్ని, ప్రసంగాల్ని అందిస్తాడు. వస్తువుల్ని, సేవల్ని సమర్థవంతంగా అమ్మడానికి సంబంధించి అమ్మకాల్లో రాణించాలనుకున్న సేల్స్ పర్సన్స్‌కు మార్క్ తన ప్రసంగాల ద్వారా అవగాహన కలిగిస్తాడు. నేను చాలామందిని మార్క్ దగ్గరికి పంపుతుంటాను. ఎందుకు? అతను చాలా తెలివైన వ్యక్తి, సేవాభావం కలిగిన వాడు. నా వ్యాపారాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడానికి మార్క్ తనంత తానుగా నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించాడు.

తనకు పరిచయమైన, తన సమూహానికి చెందిన వ్యక్తులెందరినో మార్క్ నాకు పరిచయం చేశాడు. వాళ్ళంతా నాకు సహాయపడగలిగిన వాళ్ళే. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన నా వ్యాసాల్ని, ఇతర వస్తువుల్ని మార్క్ తన ప్రసంగాలకు హాజరైన శ్రోతలకు అందించే వాడు. ఇవ్వడం..., ఇవ్వడం..., ఇవ్వడం మాత్రమే తెలిసిన అతికొద్ది మంది అద్భుతమైన వ్యక్తుల్లో మార్క్ ఒకడు - అతని వ్యాపారం మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలుగా వర్థిల్లడానికి ఇది కూడా ఒక కారణం!

'ఇవ్వండి, ఇచ్చింది తిరిగి మిమ్మల్ని చేరుకుంటుంది' అంటుంది బైబిల్. అది పరమ సత్యం.

ప్రామాణికాలు

4. ఎవరి పేరునైనా ఇతరులకు ప్రతిపాదించినట్టయితే, ఆ వ్యక్తి మీ ద్వారానే తాను వాళ్ళ దగ్గరికి వచ్చినట్టు చెప్పాలి. అలాంటి వ్యక్తినే మీరు వాళ్ళ దగ్గరికి పంపాలి. అన్ని విషయాలు కూలంకషంగా తెలుసుకుని వ్యవహరించండి. మీ గ్రాఫిక్ డిజైనర్ జేన్‌జోన్స్ దగ్గిరికి మీరు జాన్

స్మిత్ అనే వ్యక్తిని పంపాలని భావించారనుకుందాం. అప్పుడు 'మీరు జేన్‌కి ఫోన్ చేసి, నేను మిమ్మల్ని తన దగ్గరకు పంపుతున్నానని చెప్పండి' అని జాన్‌ను మీరు కోరాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో మీరే జేన్‌కు ఫోన్ చేసి, మీరు జాన్‌ని తన దగ్గరకు పంపుతున్న విషయాన్ని తెలియజేయవచ్చు.

తరువాత, మరెప్పుడైనా మీరు జేన్‌తో మాట్లాడడం లేదా కలవడం తటస్థించినపుడు, జాన్ ఫోన్ చేశాడో, లేదో, ఆ విషయం ఏమైందో తప్పక అడిగి తెలుసుకోవాలి. తనకు సహాయం చేయడానికి, తన వ్యాపారాన్ని వృద్ధిలోకి తేవడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారన్న విషయం జేన్‌కు అర్థమయ్యేలా మీరు ప్రవర్తించాలి.

5. జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి, కనిపించిన ప్రతి వ్యక్తినీ ఇతరుల వద్దకు పంపకండి. మీ సమూహంలోని వ్యక్తుల సమయానికి విలువ ఉంటుంది. దాన్ని గౌరవించండి. 'అర్హత లేని' వ్యక్తుల్ని ఇతరుల వద్దకు పని నిమిత్తం పంపడమన్నది మీమీద ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మీరు ఎవరి పేరునైతే ప్రతిపాదిస్తున్నారో, ఎవరినైతే మీ సహసభ్యుని వద్దకు పంపుతున్నారో ఆ వ్యక్తి నిజంగానే విలువైన వాడేనా, కాదా అన్నది మీకు మీరే స్పష్టంగా తేల్చుకోండి. అతను మీ సమూహంలోని సహసభ్యునికి ఉపయోగపడే వ్యక్తో, కాదో నిర్ణయించుకోండి. మీరు సహాయం చేసేటపుడు 'రాశి కన్నా వాసే' ముఖ్యమన్న వియాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

అనుసంధాన ప్రక్రియ

6. మంచి శ్రోతగా ఉండండి. ఒక్క నిమిషం కూడా మీ యోగక్షేమాల గురించి అడగకుండానే, అడ్డూ ఆపూ లేకుండా తన గురించి, తన వ్యాపారం గురించి మాత్రమే మాట్లాడే వ్యక్తులతో మీరెప్పుడైనా మాట కలిపారా? ఇలాంటి 'నేను, నేను, నేను' తరహా వ్యక్తుల్ని కలిసిన అనుభవం మనకు ఉంటుంది. అలాంటి వ్యక్తులకు మీరు ఎంత తక్కువ సహాయం చేస్తే అంత మంచిది.

కాబట్టి, సంభాషణల్లో ఎదుటి వ్యక్తి ఎలాంటివాడో తెలుసుకోవడానికి ప్రాధాన్యమివ్వండి. దాని మీదే దృష్టి పెట్టండి. తన వృత్తి గురించి, ఆసక్తుల

గురించి అవతలి వ్యక్తిని మాట్లాడనివ్వండి. అలా చేయడం వల్ల మీరు తన పట్ల ఆసక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నారని, తన పట్ల బాధ్యతతో ఆలోచిస్తున్నారని, మీరు తెలివైన వ్యక్తి అని అవతలి వ్యక్తి భావిస్తాడు. సంభాషణలో మీ గురించి మాట్లాడే అవకాశం మీకు దొరక్కపోదు. ఇది డేల్‌కార్నెగీ చెప్పిన 101 సూత్రాల్లోనిదే... కానీ ఇది తప్పక ఫలిస్తుంది.

7. తమ పట్ల మీరు శ్రద్ధ కలిగి ఉన్నారన్న భావన కలిగేలా ఇతరులకు సాధ్యమైనప్పుడల్లా మీరు ఫోన్ చేసి పలకరిస్తూ ఉండండి. ఎవరైనా మీకు ఫోన్ చేసి, 'హాయ్, మీ గురించే ఆలోచిస్తున్నాను...., బావున్నారా?' అని పలకరిస్తే, మీరు ఎలా అనుభూతిస్తారు? ఈ పలకరింపు మీకు ఎంతో సంతోషాన్నిస్తుందని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను! అదే నిజమైతే, మరి మనం కూడా ఇతరులకు అలాంటి సంతోషాన్ని కలిగించవచ్చు కదా? మనం కూడా ఇతరులకు వీలైనన్ని సార్లు ఫోన్ చేసి పలకరించవచ్చు కదా?

మీ సమూహానికి చెందిన వ్యక్తులకు ఎప్పటికప్పుడు ఫోన్ చేయడం, వారి యోగక్షేమాల గురించి వాకబు చేయడం, అవసరమైతే వారికి సహాయాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందించడం వంటి లక్షణాల్ని పెంపొందించుకోండి. అదే సరైన పద్ధతి. మీరు వారిపట్ల శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్న విషయాన్ని వారికి తెలియజెప్పడానికి ఇలాంటి పలకరింపులు అవసరం - అంతేగాక, మీరు ఎదుటివారి పట్ల శ్రద్ధను కనబరిచి నపుడు, వారు కూడా మీ పట్ల అదేవిధంగా ప్రతిస్పందిస్తారు.

> విజయాన్ని సాధించడంలో ఇతరులకు సహాయం చేయడం ద్వారా మీరు కూడా త్వరితగతిన మరింత విజయాన్ని సాధించగలరు.
>
> -నెపోలియన్ హిల్

ఏటా డిసెంబర్ నెలలో నేను నా పాత ఖాతాదారులకు ఫోన్ చేసి పలకరిస్తుంటాను. ముఖ్యంగా చాలాకాలం నుంచి మాట్లాడకుండా ఉన్నవారితో మాట కలుపుతాను. చాలా ఏళ్ళుగా మా కంపెనీతో ఎలాంటి వ్యాపార లావాదేవీల్ని నడపని వ్యక్తులే వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటారు. వారు గతంలో మా కంపెనీ సేవల్ని పొందిన ఖాతాదారులు మాత్రమే. కానీ నా ఫోన్

కాల్స్ వారికి ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. నా పలకరింపులన్నీ స్నేహపూర్వకమైనవే. వారికి నా కంపెనీ ఉత్పాదనల్ని అమ్మాలన్న ఉద్దేశంతో నేను ఫోన్ చేయను. వాళ్ళు గతంలో నాతో నెరిపిన వ్యాపార లావాదేవీలు నాకెంతో సంతృప్తినిచ్చాయని, వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా వారి యోగక్షేమాల గురించి మాత్రమే తెలుసుకోగోరుతున్నానని నేను చెబుతాను. ఇలాంటి ఫోన్ కాల్స్ వల్ల వారి నుంచి నాకు కొత్తగా వ్యాపార ప్రతిపాదనలు రావచ్చు, అలా వస్తే అదృష్టమే.

ఒకవేళ కొత్త వ్యాపార ప్రతిపాదనలేవీ ఉత్పన్నం కాలేదనుకుందాం. అప్పుడు కూడా వారితో స్నేహాన్ని కొనసాగించడం నా అదృష్టమే.

ఇలా ఫోన్ చేసి పలకరించడం వల్ల ఏ సంవత్సరానికి ఆ సంవత్సరం నా వాణిజ్య అవకాశాలు విస్తృతమవుతూ ఉంటాయి. నేను పలకరించినపుడు కొంతమంది 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్ లాపెల్ పిన్స్ (చొక్కా మీద అమర్చుకునే బ్యాడ్జీల వంటివి) కోసం ఆర్డర్ ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను' అని లేదా 'మా కంపెనీ మరో ఆరునెలల్లో అమ్మకందారుల సమావేశాన్ని నిర్వహించనున్నది. ఆ సమావేశాల్లో మీరు వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ తరగతుల్ని నిర్వహించాలి' అని ప్రతిపాదిస్తారు.

దయచేసి ఇలా పాత ఖాతాదారులకు ఫోన్ చేసి పలకరించడాన్ని ఒక వ్యాపారపుటెత్తుగడగానో, లేదా అమ్మకాల వ్యూహంగానో భావించకండి. వీళ్ళ నుంచి వ్యాపార అవకాశాల్ని, ప్రతిపాదనల్ని రాబట్టాలని నేను ఫోన్ చేయను. వారి యోగక్షేమాల గురించి తెలుసుకోవడమే మనసావాచా నా ఉద్దేశం. ఇలా వాళ్ళని పలకరించినప్పుడు అమ్మకాలు, వాణిజ్య ప్రతిపాదనలన్నవి మా సంభాషణకు ఉప ఫలితాలగానే పుట్టుకొస్తాయి.

8. ప్రతిరోజూ వ్యక్తుల్ని కలుసుకునే అవకాశాలను ఉపయోగించుకుని మంచి ఫలితాన్ని రాబట్టండి. ఒక ఆరోగ్య కేంద్రం లేదా సూపర్ మార్కెట్‌కు సంబంధించిన ఆన్‌లైన్ వ్యవహారం, దేని నుంచి అయినా, ఎక్కడైనా సరే, మీరు వ్యక్తులతో సత్సంబంధాల్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఏ సంబంధం విలువైన మరో సత్సంబంధానికి దారి తీస్తుందో మీకు అప్పటికప్పుడు తెలియకపోవచ్చు.

వారాంతంలో నేను వ్యాయామశాలకు వెళ్ళినప్పుడల్లా, 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్విరిథింగ్' టీ షర్టును ధరించి వెళతాను. నా టీ షర్టును చూడగానే చాలామంది నాతో మాట్లాడాలని ఉవ్విళ్ళూరుతారు. మనోదృక్పథం గురించి అడిగి తెలుసు కునేందుకు నా చుట్టూ గుమికూడతారు. వాళ్ళ గురించి తెలుసుకోవడానికి - నా కంపెనీ గురించి వాళ్ళకు తెలియజెప్పడానికి నాకు అది మంచి అవకాశాన్నిస్తుంది.

9. 'ప్రముఖుల్ని' మాత్రమే కాదు - ప్రతి ఒక్కరినీ ముఖ్యమైన వ్యక్తిగానే పరిగణించండి. కలిగినవారి పట్ల ఆదరణతోను, లేని వారిపట్ల అనాదరణతోను ప్రవర్తించకండి. మీరు కలిసిన వ్యక్తి (అతను ఉన్నతాధికారి అయినా, కాకపోయినా) మీ స్నేహితుడు కావచ్చు, బంధువు కావచ్చు, అతను మీ ఉత్పాదనలకు, సేవలకు ఖాతాదారు అయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి విందుల్లో కానీ, సమావేశాల్లో కానీ అలాంటి వ్యక్తులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి మీద దృష్టిని పూర్తిగా కేంద్రీకరించండి, వారికి ఎలాంటి వివక్షా లేని ప్రాధాన్యాన్ని ఇవ్వండి.

ఒకరితో మాట్లాడుతూనే, 'ముఖ్యమైన (పనికి వచ్చే) వ్యక్తుల' కోసం కలియజూసే అవకాశవాదుల జాబితాలో మీరు చేరబోరని నాకు వాగ్దానం చేయండి. ఆ లక్షణం నాకు చాలా చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి మీతో మాట్లాడుతున్నాడు, అదే సమయంలో మీకంటే ముఖ్యునిగా తాను భావించే మరో వ్యక్తి ఉనికిని అతను కంటిచివర్ల నుంచే గ్రహిస్తాడు! దాంతో అతను మీ మాటలు వినడాన్ని ఆపేస్తాడు..., తనకు అవసరమైన వ్యక్తితో సంభాషణను మొదలు పెట్టే నిమిత్తం మీతో జరుపుతున్న సంభాషణను అర్థంతరంగా ఆపేసి వెళ్ళిపోతాడు. మీరెన్నటికీ అలా ప్రవర్తించకండి! మిమ్మల్ని కలిసే ప్రతి వ్యక్తినీ మర్యాద మన్ననలతో గౌరవించండి.

10. సదస్సులు, సమావేశాల్లో కొత్త వ్యక్తులతో స్నేహ సంబంధాల్ని పెంపొందించుకోవడం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. నలుగుర్నీ కలవాల్సి వచ్చిన ప్రతిసారీ ఒకే సమూహంతో గడపకండి. స్నేహితులతో ముచ్చటించడం సంతోషకరంగానే ఉన్నప్పటికీ, కొత్త పరిచయాలు మరింత ఆనందిస్తాయి. కొత్త స్నేహాల కోసం ప్రయత్నించండి, అవి మీ జీవితంలో గొప్ప ఉపకారాలుగా ఫలించవచ్చు.

నేను 1994లో వాషింగ్టన్ డిసిలో జరిగిన జాతీయ వక్తల సమాఖ్య వార్షిక సమావేశాల్లో పాల్గొన్నాను. మధ్యాహ్న భోజన విరామంలో నేను నా పాత స్నేహితుల దగ్గర కూర్చోకుండా, పూర్తిగా అపరిచితులతో కూడిన ఒక టేబుల్ దగ్గర కూర్చున్నాను. ఆ అపరిచితుల్లో జోన్ బర్జ్ అనే మహిళ కూడా ఉంది. మేమిద్దరం పరస్పరం పరిచయం చేసుకుని మాట్లాడుకున్నాం. ఆఫీస్ డైనమిక్స్‌కు చెందిన జోన్ పలు సంస్థల్లో పాలనా విభాగాలకు చెందిన నిపుణులకు శిక్షణ కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తుంటుంది.

మా పరిచయంలో తెలిసిన ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే జోన్‌కి కూడా మనోదృక్పథం - దాని ప్రభావం మీద గట్టి నమ్మకముంది. ఆమె కూడా దృక్పథమే సర్వస్వం అని నమ్ముతుంది! ఇప్పటికీ పదిహేనేళ్ళుగా జోన్ మా 'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్వెరిథింగ్' లాపెల్ పిన్స్‌కు ఖాతాదారుగా ఉంది. తాను నిర్వహించే శిక్షణా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న వారికి జోన్ మా కంపెనీ తాలూకు లాపెల్‌పిన్స్‌ను పంపిణీ చేస్తుంది. అంతేగాక, తన కార్యక్రమాల్లో ఆమె నా పుస్తకాల్ని కూడా ప్రదర్శిస్తుంది. దీనివల్ల నాకు వేలాది డాలర్ల మేరకు ఆర్థిక ప్రయోజనం ఒనగూరింది. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు జోన్ నాకు అద్భుతమైన స్నేహితురాలు!

ఆ రోజు నా పాత స్నేహితులతోనే కలిసి కూర్చుని ఉంటే, ఇంత అద్భుతమైన అవకాశాన్ని జారవిడుచుకునే వాడిని!

11. మీ సౌకర్య మండలం నుంచి కాస్త వెలుపలికి రావడానికి ఆసక్తి చూపండి. ఉదాహరణకు, ఒక కొత్త వ్యక్తిని పరిచయం చేసుకోవాలన్న ఆసక్తి కలిగితే, వెంటనే పరిచయం చేసేసుకోండి! ఆ వ్యక్తికి మీతో మాట్లాడే తీరిక లేదేమోనన్న శంకతో తొలుత మీరు సంకోచించవచ్చు. ఇబ్బందిని పక్కన పెట్టి ముందుకు కదిలి, పరిచయం చేసుకోండి. కాలక్రమేణా మీ సంకోచం తీరిపోయి అంతా సజావుగా జరుగుతుంది.

12. మీకేం కావాలో అడగండి. ఇతరులకు సహాయం చేసినందున, మీకు సహకరించవలసిందిగా వారిని అడిగే హక్కును మీరు సంపాదించుకున్నారు. సిగ్గు పడకండి, మీ సమూహంలోని వ్యక్తులకు మీరు సహకరించినంత కాలం, మీకు సహకరించేందుకు వాళ్ళెప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు.

కొనసాగించడం

13. మొదటిసారి ఒక వ్యక్తిని కలిసిన తరువాత ఆ వ్యక్తికి కృతజ్ఞతపూర్వకంగా ఒక లేఖ రాయండి. ఉదాహరణకు మీరు ఒకానొక విందు కార్యక్రమానికి హాజరై, అక్కడొక కొత్త వ్యక్తిని పరిచయం చేసుకున్నారనుకుందాం. ఆమెను / అతనిని కలుసుకోవడం, వారితో మాట్లాడడం మీకు సంతోషాన్నిచ్చిందని తెలియజేస్తూ వారికి ఒక లేఖను రాయండి. ఆ వ్యక్తికి ఉపకరిస్తాయని మీరు భావిస్తే, మీ ఉత్పాదనలకు సంబంధించిన వస్తువుల్ని, ఇతర సమాచారాన్ని (సంబంధిత రంగానికి చెందిన పత్రిక పేరును సూచించడం, ఆ పత్రిక తాలూకు చందా దరఖాస్తును పంపడం వంటివి చేయాలి) కూడా లేఖకు జత పరచండి. ఆ వ్యక్తికి మీరు చేయదగిన సహాయమేదైనా ఉందేమో అడిగి, తెలుసుకోండి.

    మీరు ఆ వ్యక్తిని కలిసి వచ్చిన 48 గంటల్లోగా ఈ లేఖను అతనికి / ఆమెకు అందేలా జాగ్రత్త పడండి. అలా చేయడం వల్ల ఆ వ్యక్తికి మిమ్మల్ని గురించిన జ్ఞాపకాలు తాజాగా ఉంటాయి కాబట్టి వెంటనే మిమ్మల్ని గుర్తించే అవకాశముంది.

14. శక్తిమంతమైన ప్రసంగాన్ని లేదా వ్యాసాన్ని అభినందించండి. ఒకవేళ మీరు ఆసక్తికరమైన ప్రసంగాన్ని విన్నట్టయితే, లేదా అద్భుతమైన వ్యాసాన్ని చదివినట్టయితే ఆ వక్తకు లేదా రచయితకు మీ అభిప్రాయాన్ని లేఖ ద్వారా తెలియజేయండి. ఆ ప్రసంగాన్ని విని లేదా వ్యాసాన్ని చదివి మీరెంతగా సంతోషించారో, వాటి నుంచి ఎంత గొప్ప విషయాల్ని నేర్చుకున్నారో వివరించండి. వంద మందిలో ఒక్కరు మాత్రమే ఈ పని చేస్తారు – ఆ వ్యక్తి మీరే కండి!

> మిమ్మల్ని కలిసిన ప్రతి వ్యక్తినీ మర్యాద మన్ననలతో గౌరవించండి
>
> – జెఫ్ కెల్లర్

    వక్తలు, రచయితలు ప్రత్యేకమైన వ్యక్తులని, వారిని అభిమానించి తీరాలని నేను చెప్పడం లేదు. ఇలా వాళ్ళని అభినందిస్తూ లేఖను రాయడం వల్ల ఒక ప్రయోజనముంది. వక్తలకు, రచయితలకు అతి పెద్ద సమూహాలతో సంబంధాలు ఉంటాయి, ఎన్నోరకాల పారిశ్రామిక, సామాజిక రంగాలకు చెందిన వ్యక్తులతో వీరికి పరిచయాలు ఉంటాయి – ఆ సమూహాలతో మీక్కూడా పరిచయం కలిగితే, అవి మీకు ఉపకరిస్తాయి!

15. మీకు ఏదైనా సూచన లేదా సహాయం లేదా లిఖితపూర్వకమైన సమాచారం లభించిన వెంటనే, వాటిని మీకు అందించిన వారికి ఎల్లప్పుడూ కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా లేఖ రాయండి లేదా వారికి ఫోన్ చేసి మీ కృతజ్ఞతల్ని తెలియజేయండి. మీరు మరింత సమాచారాన్ని, సహకారాన్ని ఆశిస్తున్న నేపథ్యంలోనే ఈ సలహాని పాటించండి. మీరు మీ కృతజ్ఞతల్ని తెలియజేయకపోతే అవతలి వ్యక్తి భవిష్యత్తులో మీకు సహాయపడడానికి ఆసక్తి చూపకపోయే ప్రమాదం ఉంది.

16. అభినందనల్ని తెలిపే కార్డులు, లేఖల్ని పంపండి. మీ సమూహంలో ఎవరైనా పదోన్నతిని లేదా పురస్కారాన్ని పొందినపుడు లేదా ఏదైనా ఇతర శుభకార్యాలను జరుపుకుంటున్నపుడు (ఉదాహరణకు వివాహం, పిల్లల పుట్టినరోజులు, వగైరా) వారికి మీ అభినందనల్ని లిఖితపూర్వకంగా తెలియజేయండి. గుర్తింపును అందరూ ఇష్టపడతారు. కానీ గుర్తించడమన్నది కొందరు మాత్రమే చేస్తారు. ఈ విషయంలో కాస్త తెలివిగా నడుచుకుంటే అది మీకు ఉపకరిస్తుంది. ఎవరికైనా కుటుంబ సభ్యులు మరణించినప్పుడు మీ విచారాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ లేఖని, పుష్పగుచ్ఛాన్ని పంపండి.

సమూహ సంబంధాల్ని పెంచుకోవడం

సమూహ సంబంధాల్ని పెంపొందించుకోవడంలో సహకరించడానికి ఇక్కడ పేర్కొన్న ఈ సూచనలన్నీ కేవలం రేఖామాత్రమైనవే. ఈ దిశగా మీరు మీ సొంత పద్ధతుల్ని కనుగొని అవలంబించాల్సి ఉంటుంది. కానీ అది ఎలా? గ్రంథాలయాన్ని లేదా పుస్తకాల దుకాణాల్ని సందర్శించడం, పటిష్టమైన సమూహ సంబంధాల గురించి రచించిన ప్రతిభావంతమైన పుస్తకాల్ని తెచ్చుకుని చదవడం..., ఈ దిశగా ఇతరులు అవలంబిస్తున్న మార్గాల్ని గమనించడం, వాటిని మీకు తగిన విధంగా మలచుకుని అవలంబించడం వంటివి చేయడం వల్ల అసాధ్యమనుకున్నది సుసాధ్యమవుతుంది.

కానీ సమూహ సంబంధాలు పటిష్టమవడానికి కొంతకాలం పడుతుంది. తొందరపడితే కుదరదు. కాబట్టి ఓర్పు వహించండి! సంబంధాలకు పటిష్టమైన పునాదులు వేయండి, వాటిని విస్తృతపరుస్తూ బలోపేతం చేయండి. ఆశించిన కానుకల్ని, ఫలితాల్ని పొందే ముందు మీరు ఎంతో వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది.

ఒక చివరిమాట: మీ కృషి రంగంలో మీరు అద్భుతమైన ప్రజ్ఞ, సామర్థ్యాల్ని కలిగి ఉండాలి. సమూహ సంబంధాల్ని పటిష్టం చేసుకోవడానికి ఇంతకన్నా గొప్ప మార్గమేదీ లేదు. జన సంబంధాల్ని నెరపడంలో మీరు ప్రతిభావంతులే కావచ్చు. కానీ మీరు చేసే పనిలో ఒకవేళ మీకు ప్రతిభ లోపిస్తే – పనిని నేర్చుకోవడంలోనే నిరంతరాయంగా తలమునకలై ఉంటే – మీ ప్రయత్నాలు ఆశాజనకమైన ఫలితాల్ని ఇవ్వకపోవచ్చు.

ఇప్పుడు, ముందడుగు వేయండి! సమూహ సంబంధాల్ని పటిష్టం చేసుకోవడానికి ఇక్కడ పేర్కొన్న సూచనల్లో కొన్నింటిని ఎన్నుకుని, పాటించండి. మీ సమూహ సంబంధాల్ని పెంపొందించుకునే దిశగా కృషి చేయండి, సేవల్ని అందించండి. తరువాత విజయాన్ని సాధించడంలో ఒక సైన్యమే మీ వెనుక ఉండి తన అండదండల్ని అందిస్తుందంటే అతిశయోక్తి కాదు!

ముగింపు

దృక్పథాన్ని మార్చుకోండి జీవితాన్ని మార్చుకోండి

మీ పరిస్థితుల్ని మార్చుకోవాలంటే, మీరు
భిన్నంగా ఆలోచించడాన్ని ప్రారంభించాలి.

–నార్మన్ విన్సెంట్ పీలే

జూలై 28, 2006, అట్లాంటా, జార్జియా...

అట్లాంటాలో జరిగిన వారాంతపు సదస్సులో నేను పాల్గొన్నాను. విశాలమైన గదిలో వందలాది శ్రోతల ముందు నేను ప్రసంగించాను. వ్యక్తిత్వ వికాస రంగంలో నిష్ణాతులైన ప్రముఖులు కూడా నాతోపాటు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నారు. వారిలో జిమ్ రాన్, బాబ్ ప్రోక్టర్ వంటి హేమాహేమీలు ఉన్నారు. వ్యక్తిత్వ వికాస రంగంలో వీరిద్దరినీ 'మహోపాధ్యాయులు'గా భావిస్తారని మీక్కూడా తెలుసు. వీరిద్దరూ గత నలభై ఏళ్ళుగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మందిని ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. సరే, సమావేశం పూర్తవగానే అందరూ ఆ గదిని విడిచి వెళ్ళిపోయారు. నేను ప్రసంగాన్ని ముగించి, నా వస్తువుల్ని సర్దుకుంటున్నాను. కానీ ఏ కారణం చేతనో ఒక్కక్షణం ఆగాను. నా ఆలోచనలు 1985 నాటి జ్ఞాపకాల్లోకి ప్రయాణించాయి. ఆ రోజు నా గదిలో నేను ప్రతికూల మానసిక స్థితిలో కూరుకుపోయిన జ్ఞాపకం మనసులో మెదిలింది. అప్పట్లో నేను వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన తొలిపాఠాల్ని వింటుండే వాడిని. ఆ సమయంలోనే నేను జిమ్ రాన్, బాబ్ ప్రోక్టర్ల ఆడియో ప్రసంగాల్ని విన్నాను. ఇప్పుడు, ఇరవై ఏళ్ళ తరువాత నేను వారితో ఒకే వేదికపై ప్రసంగించే గౌరవాన్ని దక్కించుకున్నాను!

'ఇదంతా ఎలా జరిగింది?' అని నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను.

జవాబు స్పష్టంగా కళ్ళకు కట్టినట్టు కనిపించింది. నేను నా మనోదృక్పథాన్ని మార్చుకున్నాను.

చూశారా, మీరెప్పుడైతే మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకుంటారో మీ ఆకాశంలో తారలు తళుక్కుమంటాయి. మీలో కొత్త శక్తి జీవం పోసుకుంటుంది. కొత్త అవకాశాల్ని మీరు దర్శిస్తారు. మీరు కార్యాచరణలోకి అడుగు పెడతారు. అత్యద్భుతమైన ఫలితాల్ని సాధిస్తారు. అందుకే మీరెప్పుడైతే 'మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకుంటారో, అప్పుడే మీరు మీ జీవితాన్ని మార్చేసుకుంటారు' అని నేను చెబుతున్నాను!

అయితే గడిచిన ఇరవయ్యేళ్ళు నా జీవితం పూలబాట మీద సాగిందని చెబితే, అది నేను మీతో పరిహాసాలాడినట్టే ఉంటుంది. నిజం భిన్నమైంది. నడిచి వచ్చిన దారిలో నేను ఎన్నోసార్లు ఓటమిని, వైఫల్యాల్ని ఎదుర్కొన్నాను. కానీ ఈ పుస్తకంలో నేను పేర్కొన్న విజయసూత్రాలే ప్రయాణంలో నాకు ధైర్యాన్నిచ్చాయి, ముందుకు వెళ్ళేందుకు మార్గదర్శకాలయ్యాయి, నన్ను బలోపేతం చేశాయి.

జీవితం మీద నియంత్రణను సాధించండి

మీ విలువైన కాలాన్ని వెచ్చించి ఈ పుస్తకాన్ని చదివినందుకు మిమ్మల్ని నేను అభినందిస్తున్నాను. మీలోని అద్భుతశక్తిని ద్విగుణీకృతం చేసుకునేందుకు మీరు నిజంగానే కంకణబద్ధులై ఉన్నారన్న విషయాన్ని ఇది నిరూపిస్తోంది. మీరు కోరుకున్న జీవితాన్ని సాధించుకోవడానికి ఈ పుస్తకాన్ని చదవడమన్నది కేవలం ఒక ముందడుగు మాత్రమే. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న విషయాల మీద మీరు దృష్టిని కేంద్రీకరించినపుడు – వాటిని ఆచరించే నిమిత్తం కార్యాచరణకు పూనుకున్నప్పుడు – అప్పుడే మీ జీవితాన్ని అద్భుతమైన మలుపులు తిప్పేందుకు మీరు సిద్ధపడ్డారన్నది రూఢి అయిపోతుంది.

> వైఫల్యమన్నది అసంభవమన్నట్టుగా ప్రవర్తించండి
>
> -డొరొథియా బ్రండే

మొత్తం జనాభాలో కేవలం ఐదు శాతం మంది మాత్రమే విజయ శిఖరాల్ని అధిరోహిస్తున్నట్టు సూచించే గణాంకాల్ని మీరు చూసి ఉండవచ్చు. దానికి కారణమేమిటి? ఇరవయ్యేళ్ళ సుదీర్ఘ పరిశీలనలో దానికి కారణం ఈ కింద పేర్కొన్నదే అయి ఉంటుందన్న నిర్ణయానికి వచ్చాను నేను:

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న విజయసూత్రాల్ని రోజువారీ పద్ధతి మీద ఆచరణలో పెట్టగలిగాడు.

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే తన ఆలోచనలే బంగారు భవితవ్యానికి సోపానాలని తెలుసుకుని, తన సానుకూల దృక్పథాన్ని నిరంతరాయంగా కొనసాగించాడు.

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే తాను జీవిస్తున్న ఈ ప్రపంచాన్ని శ్రద్ధగా గమనించి, తన మనసును విజయం వైపు లేదా సరాసరి గెలుపు వైపు లేదా వైఫల్యం వైపు నడిపించే సూత్రధారి తానేనన్న సత్యాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్నాడు.

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే తన భయాల్ని జయించే సాహసాన్ని ప్రదర్శించింది. అంతవరకు తాను చేయడానికి భయపడిన పనుల్ని చేయడం ద్వారా - తనలోని నిజమైన శక్తిసామర్థ్యాల్ని వెలికి తేవడానికి అదే తప్పనిసరి చర్య అని ఆమె గ్రహించింది.

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే దిగులు మబ్బుల అంచున కాంతిరేఖల్ని దర్శించగలిగాడు.

అరుదైన వ్యక్తి మాత్రమే తన ఆశయాన్ని సాధించుకునేందుకు అంకితభావంతో, సానుకూల దృక్పథంతో, పట్టుదలతో కృషి చేశాడు.

ఇలాంటి అరుదైన వ్యక్తుల్లో మీరు కూడా ఒకరవుతారని నేను పందెం కాసి మరీ చెబుతున్నాను.

మీరు కలలో కూడా ఊహించని వాటిని సాధించగలిగే సామర్థ్యం మీకు ఉంది. మీలో అద్భుతం దాగి ఉంది..., ఆ అద్భుతాన్ని వెలికి తెచ్చే తాళం చెవి మీ దృక్పథమే. నా దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడం వల్ల నా జీవితమే మారిపోయింది. సానుకూల దృక్పథమన్నది నా జీవితంలో అద్భుతాల్ని సృష్టించడం నిజమే అయితే, అది మీ జీవితంలో కూడా అద్భుతాల్ని సృష్టిస్తుంది!

మన జీవితాలపై మనోదృక్పథం ఎంతటి మహత్కరమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుందో తెలుసుకున్న డాక్టర్ చార్లెస్ స్విన్‌డాల్ మాటల్ని ఇక్కడ నేను మీతో పంచుకుంటాను:

> *'నేను జీవించినంతకాలమూ, జీవితం మీద దృక్పథం చూపే ప్రభావం గురించి ఎంతగానో తెలుసుకున్నాను. సత్యాలన్నింటి కన్నా దృక్పథమే ప్రధానమైంది. గతం కన్నా, చదువు కన్నా, డబ్బు కన్నా, పరిస్థితుల కన్నా, వైఫల్యాల కన్నా, విజయాల కన్నా, జనం వేటి గురించి ఆలోచిస్తారో, మాట్లాడతారో వాటన్నింటి కన్నా, నాకు సంబంధించినంతవరకు దృక్పథమే అత్యంత*

> ప్రధానమైంది. అందచందాల కన్నా, తెలివితేటలకన్నా, అభినివేశాల కన్నా, నైపుణ్యాల కన్నా దృక్పథమే ప్రధానమైంది. అది ఒక కంపెనీని..., ఒక చర్చిని..., ఒక ఇంటిని నిలువునా ముంచగలదు లేదా ఒడ్డుకు చేర్చగలదు.
>
> అన్నింటికన్నా విశేషమైన విషయం ఏమిటంటే, ప్రతిరోజూ మనం మన దృక్పథాన్ని ఆ రోజుకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకోగలం. మన మన గతాన్ని మార్చుకోలేం... వ్యక్తులు ఎవరి దారిలో వాళ్ళు ప్రవర్తిస్తుంటారన్న నిజాన్ని కూడా మార్చలేం. అనివార్యమైన దేనినీ మనం మార్చలేం. మనం మార్చగలిగింది ఒక్కటే. మన చేతిలో మన సంగీత వాయిద్యంలో మనం మీటడానికి ఒకే ఒక్క తంత్రి ఉంది – అదే మన మనోదృక్పథం.
>
> జీవితంలో పరిణామాలన్నవి కేవలం పదిశాతమే. ఆ పరిణామాలకు నేను ప్రతిస్పందించే తీరే మిగిలిన తొంభై శాతం అన్న మాటలతో నేను ఏకీభవిస్తాను. ఇది మీకు కూడా వర్తిస్తుంది..., మన దృక్పథాలకు మనమే కర్తలం'.

ఎంత శక్తిమంతమైన మాటలు. అవును కదా? చార్లెస్ స్విన్‌డాల్ చెప్పినట్టు 'మీకు అందుబాటులో ఉన్న ఒకే ఒక్క తంత్రిని మీటండి' – అదే మీ మనోదృక్పథం.

మీ మనోదృక్పథం మీద నియంత్రణను సాధించేందుకు ఇదే తగిన తరుణం. మీ జీవితంలో అద్భుతాల్ని సృష్టించడానికి ఇదే తగిన సమయం.

ముందడుగు వేయండి – మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి. మీ కలల్ని అనుసరించే ధైర్యాన్ని, పట్టుదలను పెంపొందించుకోండి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా ఎన్నటికీ, ఎన్నటికీ... దృక్పథమే సర్వస్వం అన్న నిజాన్ని మరువకండి!

మీ జీవనయాత్రలో సదా దైవకృప మిమ్మల్ని వెన్నంటి ఉంటుంది.

దృక్పథం ఒక సదవకాశం!

“ నేను 1985లో ఒకరోజు నా గదిలో ఒక చీకటిమూలన ప్రతికూలతలో, నిరాశలో కూరుకుపోయి ఒంటరిగా కూర్చుని ఉన్నాను. న్యాయవాదిగా నా వృత్తిలో నేను పూర్తిగా అలసిపోయాను. నా చుట్టూ ఆవరించిన నిస్పృహను జయించడానికి నాకు ఒక్క అవకాశమూ కనిపించలేదు. నాకు ఏ లక్ష్యాలూ లేవు…, ఏ కలలూ లేవు…, నిస్సత్తువ ఆవరించింది. అప్పుడు నేను నా జీవితాన్ని ఆసాంతం మార్చివేసే ఒక అద్భుతాన్ని కనుగొన్నాను'

సానుకూలదృక్పథం ఎంత శక్తిమంతమైందో నేను కనుగొన్నాను.

ఎప్పుడైతే నేను నా దృక్పథాన్ని సానుకూలంగా మార్చుకున్నానో, నా కళ్ళముందు ఒక కొత్త ప్రపంచం సాక్షాత్కరించింది. అది నాలో గొప్ప ఉత్సాహాన్ని నింపింది. దాంతో నేను వ్యక్తిత్వ వికాస సూత్రాల్ని లోతుగా అధ్యయనం చేయడం ప్రారంభించాను. నా జీవితాన్ని ఆమూలాగ్రం మార్చి వేసిన విజయ రహస్యాల్ని ఇతరులతో కలిసి పంచుకునే బృహత్తర స్వప్నాలగురించి కలలు కనడం మొదలు పెట్టాను. నా కలను సాకారం చేసుకోవాలని 1992లో నిర్ణయించుకున్నాను. ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణునిగా, వక్తగా, రచయితగా ఎదిగేందుకు నేను నా న్యాయవాద వృత్తికి తిలోదకాలిచ్చాను.

జీవితాన్ని మార్చుకునేందుకు, సంతృప్తిని, విజయాన్ని సాధించే దిశగా మరింత ఉన్నత శిఖరాల్ని అధిరోహించేందుకు మీలో కూడా చాలినంత శక్తీ, ప్రతిభా దాగి ఉన్నాయి. మీది సానుకూలదృక్పథమో, లేదా ప్రతికూలదృక్పథమో లేదా ఈ రెంటికీ మధ్యన ఊగిసలాడుతున్న మరో మనోవైఖరో కావచ్చు. కానీ మీ జీవితం మీద మీకే పూర్తి నియంత్రణను ఇచ్చి, మీలోని విశేష ప్రతిభను వెలికి తేవడంలో ఈ పుస్తకం మీకు మార్గదర్శిగా నిలుస్తుంది.

ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న 12 పాఠ్యాంశాల్ని మీరు అభ్యసించి, ఆచరణలో పెట్టినట్టయితే, మీరిక కొత్త విజయాల్ని చేజిక్కించుకుంటారు…, మీలోని ప్రత్యేక ప్రతిభను మరింతగా అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు మీరు నడుం బిగిస్తారు…, ఇక మీరు అత్యద్భుతమైన ఫలితాల్ని చవిచూస్తారు.

మీ మనోదృక్పథాన్ని ఎలా మార్చుకోవాలో, తద్వారా మీ జీవితానికి ఎలా మెరుగులు దిద్దుకోవాలో ఈ పుస్తకం మీకు నేర్పుతుంది. ”

Jeff Keller

జెఫ్ కెల్లర్

వక్త • రచయిత

'యాటిట్యూడ్ ఈజ్ ఎవ్విరిథింగ్ ఇన్‌కార్పొరేటెడ్' సంస్థకు జెఫ్ కెల్లర్ వ్యవస్థాపకుడు, అధ్యక్షుడు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన ఆయన ప్రసంగాలు, వ్యాసాలు, ఆడియో ప్రోగ్రాములద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాదిమంది ప్రభావితులయ్యారు. తమలోని నిజమైన శక్తియుకుల్ని వారు తెలుసుకోగలిగారు.

www.attitudeiseverything.com

₹150

ISBN 978-81-8274-725-8

Marketed by:

MANJUL